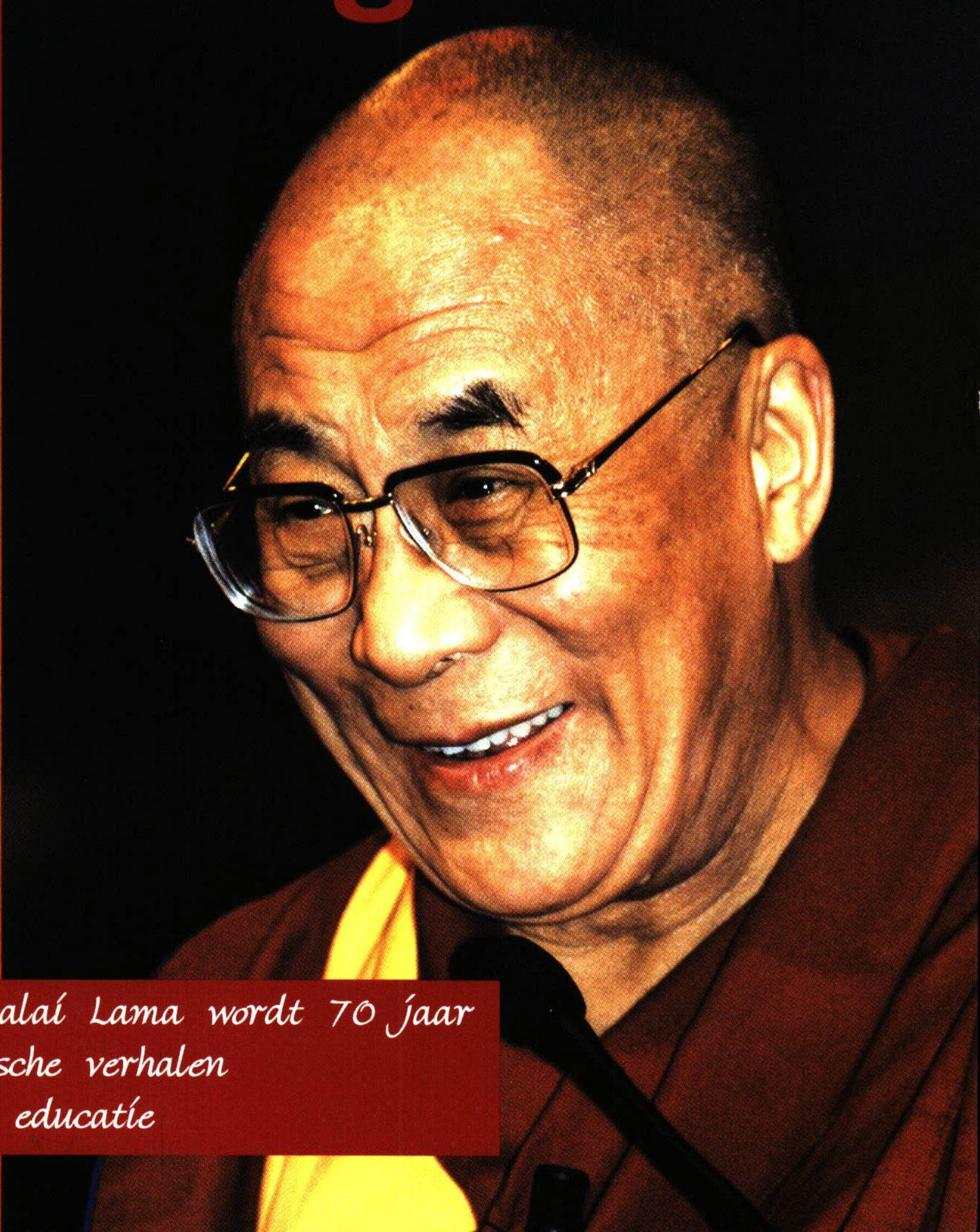
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine



Tibetaans boeddhistisch tijdschrift
jaargang 27 - 2005
nummer 2
€ 5,00

Z.H. de Dalai Lama wordt 70 jaar
Boeddhistische verhalen
Universele educatie

Op volle toeren

Nu onze geliefde leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, na een langdurig verblijf in India weer bij ons terug is, draaien de cursussen in Emst weer op volle toeren. In dit magazine vind u het volledige programmaoverzicht. De cursussen die door Geshela worden gegeven, worden ondersteund door de meditatiecursussen en inleidingen van de eerwaarde Michael (Emst) en eerwaarde Kaye Miner (Amsterdam en Groningen). Voor de kunstzinnige mensen onder u bieden wij ook dit jaar weer meerdere teken- en schildercursussen onder de bekwame leiding van Andy Weber (Amsterdam en Emst). Voor de beoefenaars van Nyung Nä zal voor het eerst in de geschiedenis van het Maitreya Instituut in de maand mei een achtvoudige beoefening worden gehouden. Omdat in deze vierde maand van de Tibetaanse kalender de geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha worden herdacht, wordt met elke heilzame inspanning vele malen meer positieve energie gecreëerd. Onze Tibetaanse leraren zeggen zelfs dat elke goede daad honderdduizend maal krachtiger is in deze Saka Dawa maand, die haar hoogtepunt bereikt met volle maan op 23 mei. In alle boeddhistische landen zullen de mensen royaal geven, wat extra aan morele zelfdiscipline doen en mediteren voor innerlijke vrede.

In de komende nummers van het MM zullen we proberen zoveel mogelijk tegemoet te komen aan de wensen die u als vaste lezer via de vorig jaar gehouden enquête aan ons kenbaar hebt gemaakt. In dit magazine hebben we alvast een begin gemaakt met een nieuwe serie artikelen uit de Lam Rim, het overzicht van het Tibetaans boeddhisme over het complete pad dat naar het hoogste niveau van persoonlijke ontwikkeling leidt. We zullen elk volgend magazine een onderwerp uit de Lam Rim publiceren. Dit betekent meer Dharma!

Omdat Nederlandse boeddhisten steeds meer ervaring krijgen met het toepassen van de boeddhistische levenswijsheid in de moderne maatschappij, geven we graag ruimte aan moderne interpretaties van die wijsheid, onder meer in de rubrieken "het favoriete citaat", "het redden van dieren" en "omgaan met het boeddhisme". Als u een favoriet citaat hebt en daarover een paginalang artikeltje wilt schrijven, zal ik mijn best doen om uw bijdrage in deze vaste rubriek te publiceren. Dit betekent meer eigentijds boeddhisme! In het volgende nummer zullen we verder ingaan op de veranderingen met betrekking tot het Maitreya Magazine.

Achterin dit magazine wordt u nog eens gewezen op de diverse mogelijkheden om ons werk te ondersteunen voor het behoud van de Mahayana traditie van het Tibetaans boeddhisme, zoals dat in Tibet heeft bestaan, maar met een open oog voor de moderne maatschappij. Als u nog geen lid bent, overweeg dan eens of u dit wilt/kunt worden?

Uw hoofdredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Z.H. de Dalai Lama wordt 70 jaar!	1
Het favoriete citaat	2
Gebed voor het aanbieden van voedsel en drank	3
Boeddhistische verhalen	4
Lam Rim	8
Omgaan met het boeddhisme	15
Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen	17
Boekrecensie	24
Het redden van dieren	25
Universele educatie: Dharma voor de 21ste eeuw	26
Tibetnieuws	28
Lichtofferande ceremonie	32
Lid (ge)worden van het Maitreya Instituut?	34

MAITREYA
INSTITUUT

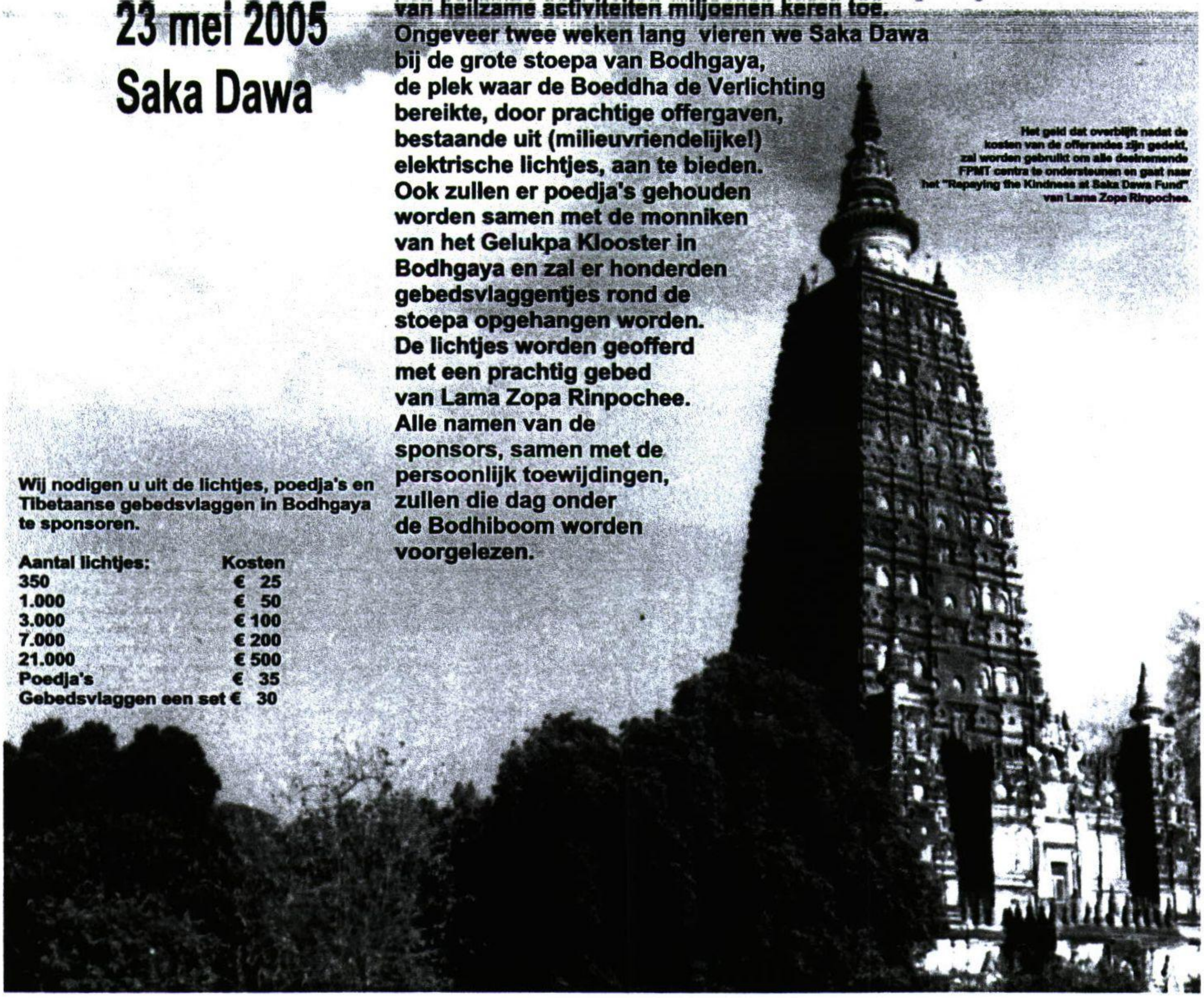
"Het offeren van licht aan de
Drie Juwelen creëert
de oorzaken voor gezondheid,
geluk, vrede, sublieme realisaties,
goede wedergeboorte, bevrijding
en verlichting."

Festival van lichtjes

Het offeren van licht aan de Drie Juwelen bij de grote stoepa van Bodhgaya.

Saka Dawa (Wesak) is de periode waarin zowel de Verlichting en Parinirvana van Shakyamoeni Boeddha plaatsvonden. Tijdens deze periode nemen de gevolgen van heilzame activiteiten miljoenen keren toe.

23 mei 2005
Saka Dawa



Ongeveer twee weken lang vieren we Saka Dawa bij de grote stoepa van Bodhgaya, de plek waar de Boeddha de Verlichting bereikte, door prachtige offergaven, bestaande uit (milieuvriendelijke!) elektrische lichtjes, aan te bieden. Ook zullen er poedja's gehouden worden samen met de monniken van het Gelukpa Klooster in Bodhgaya en zal er honderden gebedsvlaggentjes rond de stoepa opgehangen worden. De lichtjes worden geofferd met een prachtig gebed van Lama Zopa Rinpochee. Alle namen van de sponsors, samen met de persoonlijk toewijdingen, zullen die dag onder de Bodhiboom worden voorgelezen.

Het geld dat overblijft nadat de kosten van de offerandes zijn gedekt, zal worden gebruikt om alle deelnemende FPMT centra te ondersteunen en gaat naar het "Repaying the Kindness at Saka Dawa Fund" van Lama Zopa Rinpochee.

Wij nodigen u uit de lichtjes, poedja's en Tibetaanse gebedsvlaggen in Bodhgaya te sponsoren.

Aantal lichtjes:	Kosten
350	€ 25
1.000	€ 50
3.000	€ 100
7.000	€ 200
21.000	€ 500
Poedja's	€ 35
Gebedsvlaggen een set	€ 30

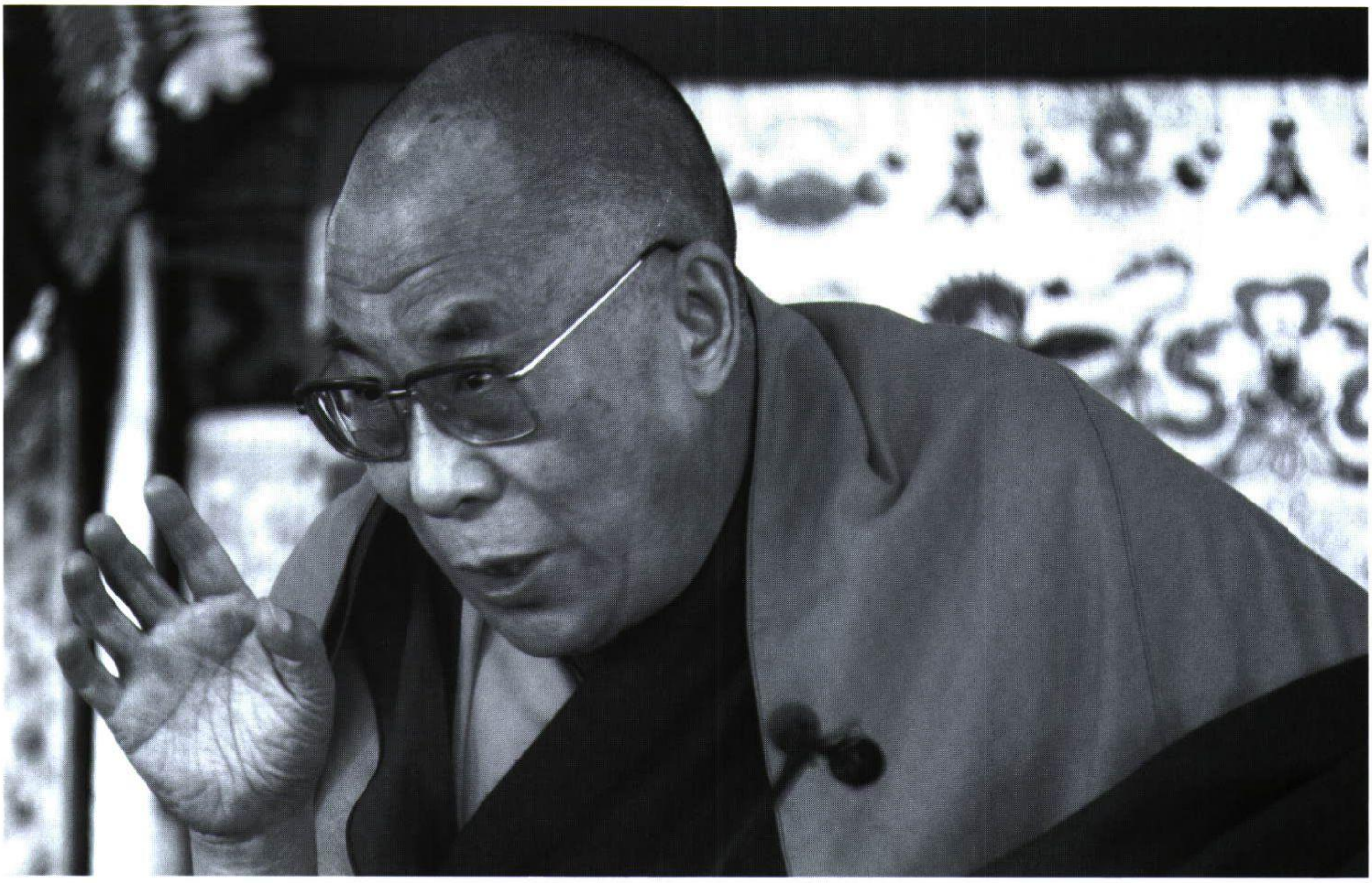
Gelieve uw persoonlijke toewijdingen op een apart blad toe te zenden.

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

Wil graag sponsoren :	Aantal	Bedrag
Lichtjes		
Tara Poedja's		
Guru Poedja's		
Beschermers Poedja's		
Gebedsvlaggetjes		

Deze strook sturen of faxen naar :
Maitreya Amsterdam - Brouwersgracht 157-159 - 1015 GG Amsterdam
tel. 020-42 808 42 - fax 020-42 827 88 - www.maitreya.nl
Gelieve het bedrag over te maken op banknr. 671.220.748 (o.v.v. lichtjes)

Z.H. de Dalai Lama wordt 70 jaar!



Op 6 juli dit jaar vieren we de 70e verjaardag van Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama die de prachtige naam draagt: Ngawang Lozang Tenzin Gyatso. Dat is in het Nederlands vertaald: machtige spraak, vriendelijke geest, houder van de Dharma, oceaan.

Op verschillende manieren zal uitdrukking worden gegeven aan het respect en de dankbaarheid die vele boeddhisten en niet-boeddhisten voelen voor deze bijzondere spirituele leraar, die in de praktijk nog altijd wordt beschouwd als de leider van de Tibetanen, zowel in Tibet als in ballingschap. Wie kent niet de prachtige film "Kundun" over het leven van Zijne Heiligheid vanaf diens kindertijd tot en met de vlucht over de Himalaya's naar India in 1959. Ook het verfilmde verslag van Heinrich Harrer over diens periode als vluchteling in "Seven Years in Tibet" trok volle zalen. De talrijke documentaires over het leven van de huidige Dalai Lama scheppen een beeld van een bewogen man, die als kind al gedwongen werd een leidersrol op zich te nemen en vervolgens een geboren leider bleek te zijn. De toekenning van de Nobelprijs voor de Vrede was een formele bekroning op het enthousiaste werk waarin de Dalai Lama sedert zijn vlucht naar India volhardt: het zoeken naar een oplossing voor het conflict met de Chinese regering op een vreedzame en positieve wijze. Tibet zal nooit meer het Tibet zijn van vroeger, maar Zijne Heiligheid is altijd dezelfde milde en vriendelijke man gebleven, die op iedereen die hem ontmoet een diepe indruk achterlaat.

Eén van de favoriete citaten die Zijne Heiligheid veelvuldig gebruikt is een vers uit de beroemde tekst van Acharya Shantideva *Het Ondernemen van de Beoefeningen van Bodhisattva's* hoofdstuk 10 vers 5, waarin zijn onzelfzuchtige motivatie duidelijk spreekt:

Zolang de ruimte voort bestaat
en zolang er voelende wezens zijn
mag ik ook zolang aanwezig blijven
om de ellende van de wereld op te heffen.

Helaas is het bezoek dat Zijne Heiligheid in juni aan België zou brengen afgelast, wegens een staatsbezoek in die periode van de Koning van België aan China, maar het programma in Zwitserland van 5 t/m 12 augustus stelt opnieuw duizenden in de gelegenheid van zijn warmte en wijsheid te genieten. Over dit programma zijn bij het Maitreya Instituut folders verkrijgbaar. U kunt natuurlijk ook de website bezoeken: www.TheDalaiLama2005.ch

Het Maitreya Magazine wenst Zijne Heiligheid een in alle opzichten succesvol jaar toe. Mogen al zijn wensen in vervulling gaan.

Het favoriete citaat

In deze vaste rubriek van het Maitreya Magazine zullen we steeds iemand aan het woord laten over zijn of haar favoriete citaat ui de talrijke boeddhistische leringen. Welk citaat betekent het meest voor je en waarom? Deze keer het favoriete citaat van Rob de Bont, die voor het Maitreya Magazine de volgende heldere analyse inzond.

"Wij verzoeken uw inspiratie om de samadhi op illusie te perfectioneren door de realisatie dat hoewel het alle dingen ontbreekt aan werkelijk bestaan ze niettemin verschijnen als een luchtspiegeling, een droom of een weerkaatsing van de maan op een rimpelloos meer.

Hoewel het samsara en nirvana ontbreekt aan zelfs maar een atoom van werkelijk bestaan, zijn oorzaak en gevolg in afhankelijk ontstaan onfeilbaar. Wij verzoeken uw inspiratie om het grote belang te onderkennen van de gedachte van Nagarjuna dat deze twee elkaar aanvullen, en niet uitsluiten."

Rob: "Wij zijn allemaal eeuwigheidswezens. Zonder begin en zonder einde. Vanaf beginloze tijden tot aan het einde der tijden, totdat we weer zijn teruggekeerd en bewust zijn opgenomen in de eeuwigheid . Kinderen van de eeuwigheid, tijdloos en voor eeuwig levend. Dansend in de wereld der verschijnselen, leven na leven, eeuw na eeuw, tijdperk na tijdperk. Dansend in het rad van avontuur, de nimmer eindigende kringloop van het oogsten van wat wij gezaaid hebben en het zaaien van wat wij later in het rad van avontuur weer zullen oogsten. Wij zijn de makers van ons eigen leven en van onze eigen ervaringen. Wij zijn de makers van onze eigen levens en van onze eigen ervaringen in al die opeenvolgende levens.

Bewustzijn

Wij zijn het product van onze intenties, ons verlangen, onze wensen en fantasieën, de hoop die wij in dit leven koesteren dat het allemaal nog eens goed zal komen op de manier zoals wij dat graag zouden zien en de frustraties dat het allemaal toch weer niet is geworden zoals we hadden verwacht. De ongrijpbare droom van vervulling en geluk is de stuwende kracht die het rad aandrijft. Het bewustzijn, ons denken, het ervaren van gevolgen en het reageren daarop, het creatieve proces van voorstellingen maken dat daarop volgt, is véél te groot en omvangrijk om in dit korte leven allemaal te worden ervaren. Sommige voorstellingen en wensen zullen we min of meer direct kunnen ervaren en andere voorstellingen hebben een lange tijd nodig om tot wasdom te komen.

En de rest?

Ons leven in het lichaam van vlees en bloed is traag en sleept zich moeizaam voort, in tegenstelling tot het flitsende karakter van ons creatieve voorstellingsvermogen, waarin afgezien van de barrière van ons eigen bevattingsvermogen geen limiet is. Kortom, als we éénderde van onze gedachte-impulsen, van onze wensen en verwachtingen kunnen verwezenlijken, dat wil zeggen vorm geven en uitwerken in dit leven, dan is dat al erg veel. En de rest? Wat gebeurt er met al die intenties, onze verlangens, onze wensen en fantasieën, de hoop die wij in dit leven koesteren en onze frustraties en traumatische ervaringen. De partner die we zo graag hadden willen hebben, het kind dat we nooit kregen, de goede carrière die maar niet van de grond kwam, kortom, de persoon die we nooit zijn geweest maar altijd hadden willen zijn, het succes en het geluk dat we wilden ervaren en dat ons maar steeds ontglipte. De ongrijpbare droom van harmonie, vervulling en geluk? En de rest? Alle zaadjes die we hebben gevormd, alles wat we in dit leven nog moeten bereiken, alles wat we niet gedaan kregen omdat ons de tijd ontbrak en de omstandigheden, omdat we te veel tegenwerking ondervonden om onze plannen en voornemens te doen slagen? Verdwijnen die zomaar zonder een spoor achter te laten? Gaan die zomaar op in rook of lossen ze tijdens het sterven, samen met onszelf, op in het grote zwarte niets? Nee, die zaadjes krijgen vorm en worden ervaren voorbij ons huidige leven. Op een plaats en in omstandigheden die we zelf hebben ontwikkeld met ons ongebreidelde, schijnbaar vrijblijvende creatieve voorstellingsvermogen dat, niet gestoord door regels of wat voor morele code dan ook, allerlei voorstellingen creëert variërend van psychotische, helse toestanden tot zoete dromen van een goddelijk bestaan."

Door Rob de Bont

Gebed

voor het aanbieden van voedsel en drank

Ik bied deze offerande aan, aan U, het hoofd van de Shakya's.
Uw lichaam is geboren uit tien miljoen verdiensten en goede daden
Uw spraak vervult de hoop van een oneindig tal wezens en
Uw geest kent alle kenbare verschijnselen zonder uitzondering zoals ze zijn.

Mag iedereen met oncontroleerbaar terugkerende problemen, inclusief ikzelf,
in al onze levens nooit worden gescheiden van de drie zeldzame Juwelen.
Mogen we voortdurend offergaven aan de drie Juwelen aanbieden
en daardoor altijd de golven van hun inspirerende kracht ontvangen

Ik bied deze offerande aan, aan U die alle objecten van toevlucht belichaamt.
U bent de kostbare ongeëvenaarde leraar Boeddha,
de kostbare, ongeëvenaarde beschermer Dharma,
en de kostbare ongeëvenaarde gids Sangha.

Mogen alle gebrekkige wezens die vol vertrouwen aan de overwinnaars
en aan hun spirituele kinderen
het heerlijkste voedsel aanbieden, bereid als aan banket,
altijd in staat zijn al hun behoeften te vervullen met het eindeloze voedsel van meditatieve concentratie.

Ik neem dit voedsel nu zonder begeerte of afkeer,
niet louter voor mijn gezondheid, plezier of comfort,
maar eenvoudig als een medicijn om mijn lichaam kracht te geven
zodat ik voor het welzijn van alle wezens de staat van boeddhaschap kan bereiken.

Uit: An Anthology of Well-spoken Advice van Geshe Ngawang Dhargye
Vertaling Koosje van der Kolk en Hans van den Bogaert

Boeddhistische verhalen

De conceptie en geboorte van de Boeddha

De droom van koningin Maya

In de stad Kapilavastu was het midzomerfeest van de maand augustus aangekondigd en tal van mensen woonden de feestelijkheid bij. Koningin Mahamaya begon zeven dagen voor volle maan met de viering door zich te bekransen en te parfumeren en af te zien van bedwelmende dranken. De zevende dag stond zij vroeg op, nam een bad in welriekend water, bestemde een grote gift van 400.000 geldstukken voor aalmoezen, doste zich uit met alle mogelijke versierselen, gebruikte een uitgelezen maal, vervulde de plichten van de heilige dagen en begaf zich naar de rijk getooide koninklijke slaapkamer. Toen zij in bed lag, viel zij in slaap en droomde het volgende. De vier koningen, de vier goddelijke heersers der windstreken, namen haar met haar bed op en brachten haar naar het Himalaya-gebergte, naar het Manosila tafelland, zestig mijlen lang, en zetten haar onder een grote satijnboom die zeven mijl hoog was; zij namen plaats aan de vier zijden. Daarna namen hun gemalinnen de koningin mee naar het meer Anatapta, baadden haar om menselijk vuil te verwijderen, tooiden haar met een hemels gewaad, zalfden haar met geurige oliën en versierden haar met hemelse bloemen. Niet ver van daar is de Zilverberg met daarop een gouden paleis. Daar maakten zij een hemels bed in orde en plaatsten het hoofdeinde naar het oosten. Op dat ogenblik werd de bodhisattva een witte olifant. Niet ver daar vandaan bevindt zich een goudberg. De bodhisattva daalde van deze berg af en beklom de Zilverberg van de noordkant, met in zijn slurf een witte lotus. Hij trompetterde, betrad het gouden paleis, ging driemaal rechtsom om het bed van zijn moeder, opende haar rechterzijde en leek in haar schoot binnen te dringen. Zo kreeg hij op het einde van het zomerfeest een nieuw bestaan.

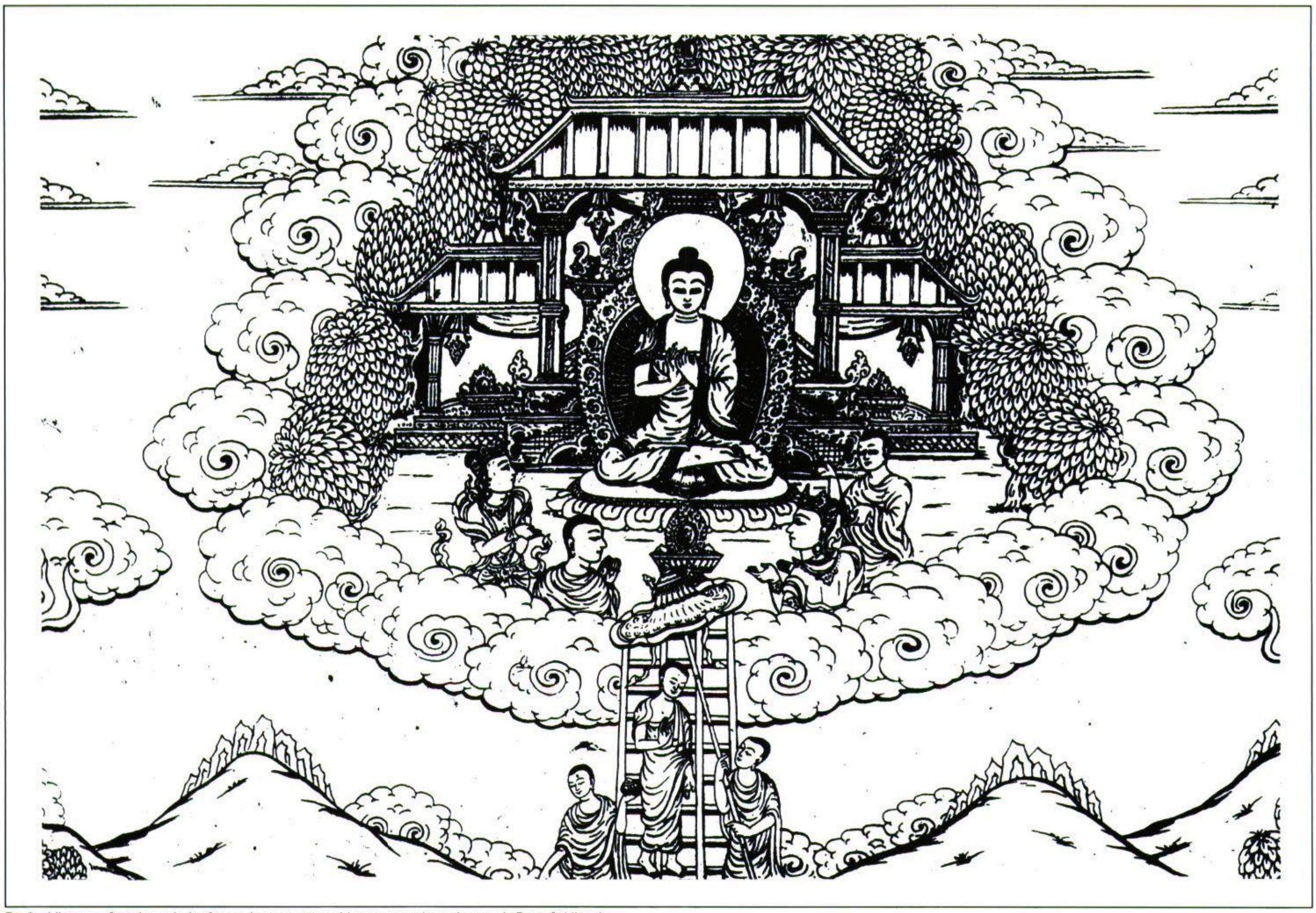
De volgende dag na haar ontwaken vertelde de koningin haar droom aan de koning. Deze ontbood vierenzestig uitstekende brahmanen, liet de grond feestelijk met bloemen bestrooien, prachtige zetels klaarzetten, de gouden en zilveren bekers van de daar gezeten priesters vullen met honing, suiker en uitgezochte rijst en gaf hen die gedekt met gouden en zilveren deksels. Ook verblijdde hij hen met andere giften zoals nieuwe kleren en gevlekte koeien. Daarna, toen zij al deze heerlijkheden hadden ontvangen, vertelde hij de droom. "Wat zal er gebeuren?" vroeg hij. De brahmanen zeiden: "Koning, vrees niet, de koningin zal moeder worden en haar kind zal een zoon zijn, niet een dochter. U zult een zoon hebben. Als hij in de maatschappij blijft leven, zal hij een koning worden die de wereld beheerst, maar als hij zijn huis verlaat en de wereld verzaakt zal hij een boeddha worden die zijn licht in de wereld zal doen schijnen."

De geboorte van Prins Siddhartha

Koningin Mahamaya, die de bodhisattva gedurende tien maanden droeg zoals men olie in een kan draagt, wilde toen haar tijd gekomen was naar het huis van haar familie gaan. Ze zei tot koning Shuddhodhana: "Majesteit, ik wens te gaan naar Devahrada, de stad van mijn volk!" "Goed" sprak de koning, en hij gaf het bevel de weg van Kapilavastu naar de stad Devahrada gelijk te maken, liet die versieren met planten in potten, vlaggen en banieren, deed de koningin plaatsnemen in een gouden draagzetel door duizend hovelingen vergezeld en liet haar met een groot gevolg vertrekken.
Tussen de twee steden, toebehorende aan de inwoners van beide, is een bos van satijnbomen, het Lumbinibos geheten. Op dit tijdstip was het gehele bos, van de wortels tot de uiteinden der takken, in volle bloei. Tussen de takken en bloesems gonsden talloze bijen in vijf kleuren en zwermen vogels van allerlei soorten kweelden zachtjes. Geheel het Lumbinibos leek op het hemelse Chittalatabos of op een rijk versierd paviljoen van een machtige koning. Toen de koningin dit zag, rees het verlangen in haar borst om zich daar te ontspannen. De hovelingen gingen met de koningin het satijnbos in. Zij liep naar de voet van een forse boom en wilde een van de takken grijpen. Als de top van buigzaam riet boog de tak zich neer en kwam binnen het bereik van de hand van de koningin. Zij strekte haar hand uit en greep de tak. Nu werd zij bevangen door de geboorteweeën. Haar gevolg hing een gordijn om haar heen en trok zich terug. Met haar hand aan de tak en in staande houding werd zij verlost. Op dat ogenblik kwamen de vier reine Mahabrahma's, met een gouden net. In dat gouden net vingen zij de bodhisattva op en hielden hem aan de moeder voor, "Verheug u, o koningin, een machtige zoon is geboren," zeiden ze. En terwijl andere schepselen bij hun geboorte onaangename onreinheid en smetten met zich meebrengen, was de bodhisattva niet zo. Maar deze, als een prediker die afdaalt van zijn leerstoel, als een man die afdaalt van de trap, stak zijn beide handen en voeten uit en stond daar onbezoedeld, niet bevlekt door enige onreinheid, als een juweel op Benares-laken; zo schitterend daalde hij af van zijn moeder. En nu daalden ter ere van de bodhisattva en de moeder van de bodhisattva twee waterstralen uit de hemel neer op het lichaam van de bodhisattva en diens moeder.

De vier tekenen

Op zekere dag had de bodhisattva zin om naar het wandelpark te gaan. Hij ontbood zijn wagenmenner en zei: "Span het rijtuig in." "Zeer goed", antwoordde deze, en na een grote en bijzonder goede wagen met allerlei



De Boddhissatva Svetaketu daalt af naar de mensenwereld om te worden geboren als Prins Siddhartha.

versierselen te hebben getooid, spande hij er vier paarden van Sindush-ras in de kleur van witte lotuskelken voor, en meldde zich bij de bodhisattva. De bodhisattva besteeg de wagen die was als een troon der goden en reed naar het park. De goden dachten: "De tijd voor de verlichting van prins Siddhartha is genaderd; wij willen hem een waarschuwend teken geven", en zij lieten aan hem een godenzoon verschijnen als iemand die verzwakt is van ouderdom, bijna tandeloos, met grijze haren, gekromd, met voorovergebogen lichaam, bevend en leunend op een stok. Maar alleen de bodhisattva en de wagenmenner zagen hem.

De eerste vroeg aan de laatste: "Mijn vriend, wat is dat voor een man, wiens haar niet is als dat van andere mensen?" En na zijn antwoord te hebben vernomen dat dit een grijsaard was, gekromd onder de last van de ouderdom, niet meer in staat om te werken en dat ieder mens door de ouderdom in die toestand wordt gebracht, zei hij: "wee dan dat men geboren wordt, indien deze ouderdom ieder die geboren is te wachten staat" en met ontroerd hart keerde hij terug en betrad het paleis. De koning vroeg: "Waarom komt mijn zoon zo spoedig terug?" Men zei: "Majesteit, hij heeft een oude man gezien en hij wil zich terugtrekken uit de wereld."

"Waarom wilt gij mij doden? Zorg dadelijk voor toneelspelers voor mijn zoon. Als hij zich gelukkig voelt, zal hij er niet over denken zich uit de wereld terug te trekken", sprak de koning. En hij zorgde ervoor dat er schildwachten werden geplaatst in alle richtingen op een half uur afstand.

Wederom op zekere dag, toen de bodhisattva naar het park was gegaan, zag hij een zieke man, daar door de goden neergezet. En na op dezelfde wijze gevraagd te hebben, keerde hij met ontroerd hart terug naar het paleis. De koning, die ook als tevoren ingelicht was, sprak in dezelfde geest en zette weer schildwachten uit, in alle richtingen op drie kwartier afstand.

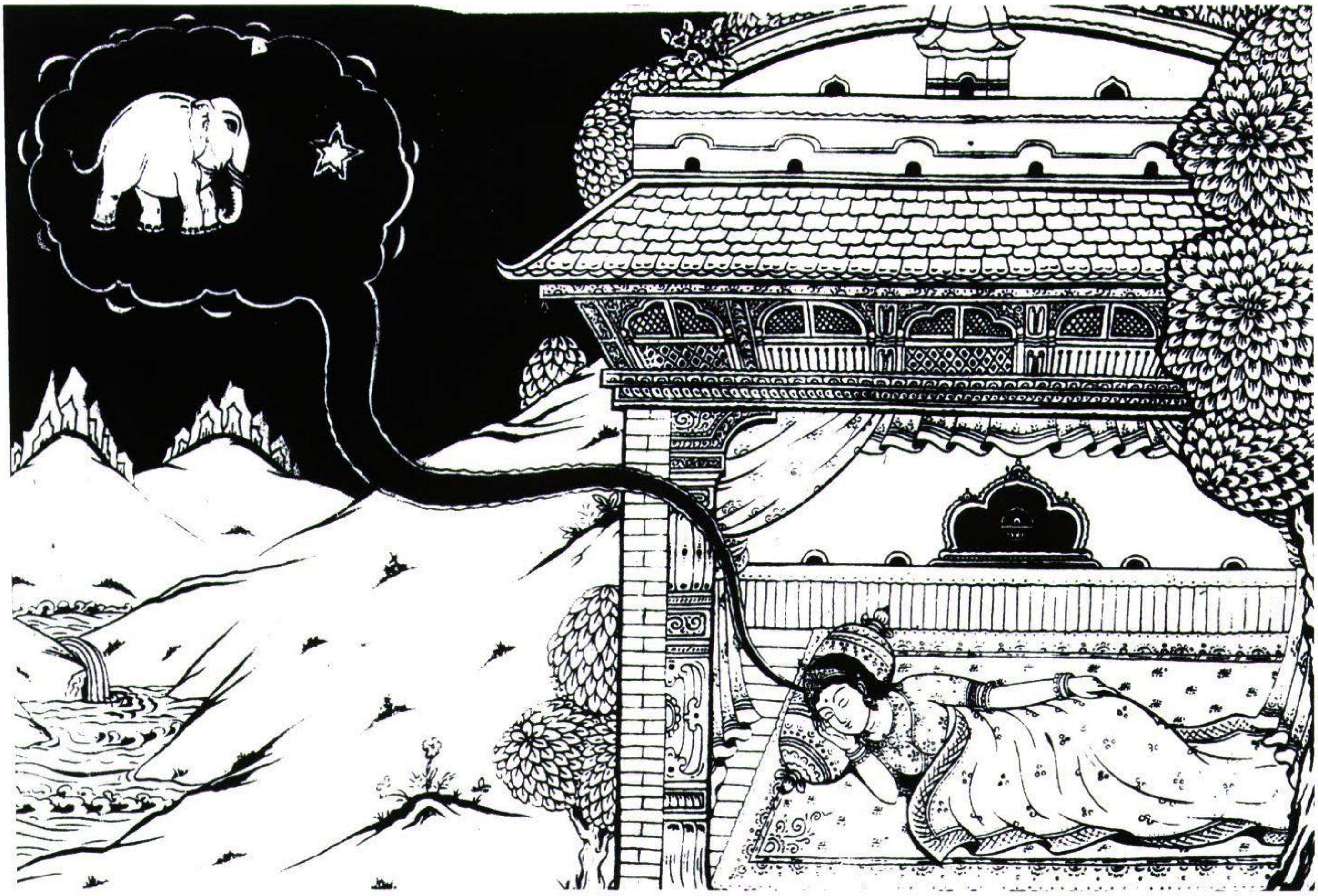
Wederom op een ander moment, toen de bodhisattva naar het park was gegaan, zag hij een lijk dat daar door de goden was neergelegd en na op dezelfde wijze gevraagd te hebben, keerde hij ontroerd naar het paleis terug. De koning vroeg en sprak als tevoren en plaatste schildwachten in alle richtingen op een uur afstand.

Weer een andere dag, toen de bodhisattva naar het park was gegaan, zag hij een monnik, door de goden gebracht, zorgvuldig en stemmig gekleed.

"Mijn vriend, wie is dat?" vroeg hij aan zijn wagenmenner. Daar de Boeddha nog niet aan het publiek was verschenen, wist de wagenmenner niets van een monnik. Maar door de macht van de goden gaf hij als antwoord: "Hoogheid, dat is een monnik", en hij beschreef diens eigenschappen. De bodhisattva schiep vreugde in de gedachte aan onthechting en die dag bracht hij in het park door. De schrijvers van de Digha zeggen dat hij de vier tekenen op een dag heeft gezien.

De grote onthechting

Toen koning Shuddhodhana bericht ontving dat de vrouw van de bodhisattva een zoon had gekregen, zond hij een boodschapper. "Meld het blijde nieuws aan mijn zoon." Toen de



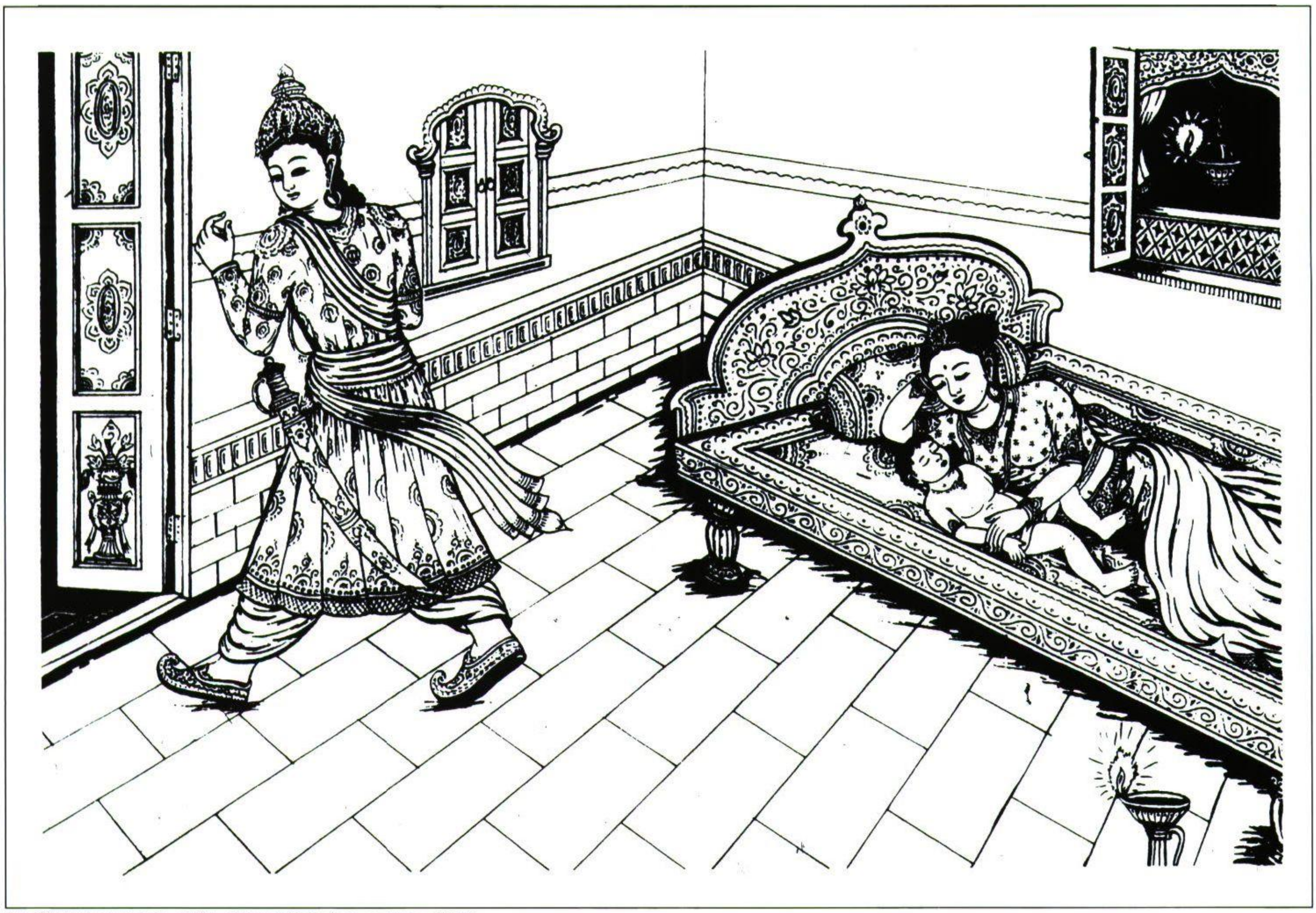
Koningin Mahamaya ontvangt de Bodhisattva in de vorm van een olifant in haar droom.

bodhisattva het hoorde sprak hij: "Rahula is geboren, een band is geboren."
De koning vroeg: "Wat zei mijn zoon?" en na diens woorden vernomen te hebben sprak hij: "Laat dan de naam van mijn kleinzoon prins Rahula zijn." Intussen besteeg de bodhisattva een prachtige wagen en kwam de stad binnen met grote eer en luisterrijke pracht. Bij die gelegenheid geschiedde het dat een meisje van de kaste der krijgslieden, Kisa Gautami, naar het balkon van haar paleis was gegaan en de schoonheid en glorie van de bodhisattva zag, terwijl hij zijn luisterrijke omgang door de stad deed. In grote verrukking luchtte zij haar gevoel in de plechtige ontboezeming:

Gelukkig voorwaar is de moeder
Gelukkig voorwaar is de vader
Van zulk een zoon!
Gelukkig voorwaar is de vrouw
Van zulk een echtgenoot!

Toen de bodhisattva dat hoorde dacht hij: "Zo heeft zij gesproken; wanneer zij zulk een persoon aanschouwen, is het hart van een moeder gelukkig, een vaderhart gelukkig, het hart van de echtgenote gelukkig. Maar wat moet worden uitgedoofd, wil het eigen hart gelukzaligheid vinden?" En met afkeer van alle hartstochten dacht hij: "Als het vuur van de lust is geblust is de gelukzaligheid gewonnen; als het vuur van haat en onwetendheid is geblust is gelukzaligheid gewonnen; als trots, waan, alle hartstochten en plagen zijn geblust, is gelukzaligheid gewonnen. Zij heeft mij een goede les gegeven, want ik zal op zoek gaan naar nirvana. Vanaf vandaag zal ik mij losrukken van het huiselijk leven, heengaan uit de wereld en nirvana zoeken. Laat dat het loon van haar les zijn." En hij deed zijn kostbare parelsnoer af en zond die aan Kisa Gautami. Deze was er zeer blij mee en dacht: "Prins Siddhartha is verliefd op mij geworden en zendt mij daarom dit geschenk." Maar de bodhisattva in al zijn praal en luister ging zijn paleis binnen en legde zich te bed.

Aanstonds begonnen mooie vrouwen in rijk versierde kleren, volkomen geoefend in zang en dans, als hemelse jonkvrouwen verschillende instrumenten te bespelen en ze omringden hem met zang en dans en spel om hem te vermaken. Daar het hart van de bodhisattva zich echter reeds had afgewend van alle hartstochten, viel hij weldra in slaap. De vrouwen dachten: "Hij, voor wiens welgevallen wij dansen en zingen, is in slaap gevallen! Waarom zouden wij ons nog vermoeien?" Zij legden hun instrumenten neer en vlijden zich te rusten. De lampen met geurige olie brandden. De bodhisattva ontwaakte, ging met gekruiste benen op zijn rustbed zitten en zag de slapende vrouwen met hun instrumenten om zich heen; bij sommigen kwijlde het speeksel uit hun mond en bevochtigde hun lichaam; anderen knarsetandden, enkelen snurkten, anderen praatten hardop, sommigen lagen met open mond, bij anderen waren de kleren afgezakt en was het lichaam onbetamelijk ontbloot. Bij het zien van hun onbevallig voorkomen, werd hij nog meer afkerig van alle genietingen. De zaal, hoewel gesierd en getooid als Sakra's paleis, kwam hem als een kerkhof voor, vol met in het rond liggende lijken. De drie


Prins Siddhartha verlaat zijn geliefde echtgenote Yashodhara en zijn zoon Rahula.

bestaanssferen kwamen hem voor als leven in een brandend huis. Diep ernstig riep hij uit: "Hoe weerzinwekkend, hoe jammerlijk is dit!" En krachtig bewogen zijn gedachten zich in de richting van de grote bevrijding. "Vandaag nog moet ik komen tot de grote onthechting", dacht hij. Hij stond op en liep naar de deur. "Wie heeft de wacht?" vroeg hij. "Edele heer, ik, Chanda". "Vandaag nog zal ik komen tot de grote onthechting. Zadel mijn paard!"

"Het zal geschieden, hoogheid", antwoordde Chanda. Hij nam het paardentuig, ging naar de stal en bij het licht van geurende lampen zag hij Kanthaka, de koning der paarden, in een mooie ruimte staan onder een troonhemel van jasmijn. "Deze moet ik vandaag hebben", zei hij en hij zadelde Kanthaka. Het paard dacht onder het zadelen: "Dat is een bijzonder mooi tuig, niet als het tuig dat op andere dagen wordt gebruikt om een plezierrit door het park te maken. Mijn edele meester moet vandaag wensen te komen tot de grote onthechting." Het paard gaf zijn vreugde te kennen door een luid gehinnik. Het zou door de gehele stad geklonken hebben als de goden het geluid niet gedempt hadden en niet hadden toegestaan dat iemand het hoorde. Nadat de bodhisattva Chanda had weggezonden, dacht hij: "Nu wil ik mijn zoon gaan zien." Hij stond op van de plaats waar hij met gekruiste benen zat, ging naar de kamer van Rahula's moeder en opende de deur. Er brandde een lamp met welriekende olie in de kamer. De moeder van Rahula sliep in een bed bestrooid met jasmijn en andere bloemen en haar hand lag op het hoofd van haar zoon. De bodhisattva bleef op de drempel staan en keek. "Als ik de hand van de koningin aanraak om mijn zoon op te nemen, zal zij wakker worden. Dat zou een hinderpaal worden voor mijn vertrek. Wanneer ik een boeddha ben geworden, zal ik komen om hem te zien." En hij verliet het paleis. Met Chanda, die achter hem reed, trok hij door de stadspoorten die geopend werden door goddelijke wezens en reed door tot de rivier Anoma. Hij stak haar over, sneed zijn haar af en zond Chanda met het paard terug.

Maar het paard Kanthaka, dat stond te luisteren naar de stem van de bodhisattva terwijl deze sprak met Chanda en deze de hartelijke groeten voor de zijnen overbracht, dacht: "Nu zal ik mijn meester nooit meer zien", en terwijl hij hem uit het gezicht verloor, kon hij dat verdriet niet dragen en zijn hart brak. Hij stierf en werd wedergeboren in de hemel van de drieëndertig goden als een zoon der goden en zijn naam was Kanthaka. Chanda was reeds diep bedroefd maar toen Kanthaka stierf kwam er een tweede smart bij en hij keerde naar de stad terug, wenende en weeklagende.

Boeddhistische verhalen; E.J. Thomas; uit de serie Wisdom of the East
Vertaling Dr. J.Herderschee; uitgeverij W.J. Thieme en co 1922, Zutphen.
Uit de serie van theosofische geschriften uit de schatkamer der wijsheid.
Bewerking naar hedendaags taalgebruik: Koosje van der Kolk

De stadia van het pad naar de verlichting
Lam Rim

Binnen de traditie van de Gelugpa-orde van het Tibetaans boeddhisme en daarom ook binnen het Maitreya Instituut, wordt steeds opnieuw het onderricht over de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim onderricht) gegeven. De pijler van alle cursussen in MI Emst is sedert de oprichting van het Maitreya Instituut in 1978 de jaarlijkse zomercursus over de stadia van het pad. In twee weken worden de hoofdzaken van het boeddhisme grondig uitgelegd en wordt onder deskundige leiding op de verschillende onderwerpen gemediteerd. Daarnaast is het Lam Rim onderricht een belangrijk onderdeel van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme, een compleet studieprogramma met twaalf onderwerpen, die in twee weekenden per maand in de loop van vijf jaar worden onderwezen. Binnen de FPMT Basisstudie wordt het Lam Rim onderricht in vier semesters (twee jaar) uitgebreid toegelicht. Voor het studiemateriaal van de cursussen Ontdek het boeddhisme (zie programma MI Emst, MI Amsterdam en Studiegroep Groningen) wordt eveneens veel uit de Lam Rim geput. Belangrijke onderwerpen zoals karma en reïncarnatie komen dan ook uitgebreid aan de orde. Het hier volgende artikel is een stukje uit de inleiding die de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in 2000 gaf voor de tweede ronde van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme. In de komende nummers zullen we u steeds een onderwerp bieden uit de Lam Rim als lees en studiemateriaal dat nuttig is voor studenten van elk van de genoemde niveaus.

De bron van het Lam Rim-onderricht

Boeddha Shakyamoeni onderwees het boeddhisme in India ruim 2550 jaar geleden. Dit onderricht is ingedeeld in drie categorieën, die in het boeddhisme de 'drie wielen' worden genoemd. De Boeddha heeft tot drie keer toe 'het wiel van de leer in beweging gezet'. Naast de 'drie wielen' wordt het onderricht ingedeeld in de Tripitaka, de drie categorieën van Soetra (meditaties), Abhidharma (wijsheid) en Vinaya (discipline). De gigantische verzameling leringen, die de Boeddha nadat hij de verlichting had bereikt gedurende 45 jaar heeft gegeven, zijn samengevat tot een overzichtelijk geheel, dat in de Tibetaanse taal de Lam Rim wordt genoemd, wat letterlijk: "de stadia van het pad" betekent.

De Boeddha gaf zijn onderricht 45 jaar lang, vrijwel elke dag, aan een gevarieerd publiek. Onder zijn publiek bevonden zich gewone mensen, maar ook geniale mensen, vergevorderde yogi's enzovoort. Hij onderwees aan landbouwers maar ook aan koningen. Omdat hij zijn onderricht steeds aanpaste aan zijn publiek, zijn er verschillende soorten onderricht ontstaan. Globaal gezien is het onderricht voor de verschillende soorten volgelingen opgetekend in de soetra's en de tantra's. Omdat de Lam Rim een samenvatting is van al het onderricht van de Boeddha, is het een onderricht van zowel soetra als tantra.

De oorsprong van de Lam Rim, het pakket waarin alle leringen van de Boeddha zijn samengevat, is de Perfectie van Wijsheid Soetra's in honderdduizend, twintigduizend en achtduizend versregels.

De oorsprong van de Lam Rim, het pakket waarin alle leringen van de Boeddha zijn samengevat, is *de Perfectie van Wijsheid Soetra's* in honderdduizend, twintigduizend en achtduizend versregels. Omdat deze soetra's vrij moeilijk te lezen zijn, zijn ze verder uitgewerkt in *Het Sieraad van Heldere Realisaties*, de Abhisamaya-alankara van Maitreya en Asanga. Dit *Sieraad*, de Abhisamaya-alankara, werd door de grote Indiase meester Atisha vervolgens als basis gebruikt voor de eerste korte en bondige tekst in de geschiedenis van het boeddhisme, waarin de gehele leer is samengevat, onder de titel *Een Lamp voor het Pad naar de Verlichting* (Tibetaans: Lam Drön). Deze *Lamp voor het Pad naar de Verlichting* is door diverse Tibetaanse meesters gebruikt om wat uitgebreidere verhandelingen te schrijven. Zo baseerde de grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa de Lam Rim-teksten die hij schreef, rechtstreeks op *De Lamp voor het Pad.*

Er zijn verschillende van dit soort korte en bondige Lam Rim teksten geschreven. In de Tibetaanse traditie zijn er acht die eruit springen, die echt beroemd en bekend zijn en veel worden onderwezen. Op een gegeven moment is door de grote Tibetaanse meester Pabongka Dordje Chang Lam Rim onderricht gegeven dat door Yongdzin Tridjang Dordje Chang op schrift is gezet in de vorm van het boek *Bevrijding in eigen Handen, Liberation in Our Hands*. De bevrijding en boeddhaschap liggen daarmee binnen ons bereik. We hoeven alleen nog de instructies toe te passen en er een gewenning mee op te bouwen. De instructies zijn binnen ons bereik.

Dit is heel in het kort, de afkomst van deze leer.
Om de grote lijn van het boeddhisme in de gaten te houden is het allereerst belangrijk vast te stellen waarom de Boeddha überhaupt in deze wereld verscheen. Wat was het doel van zijn leven op deze planeet? Het doel van de Boeddha was een bijdrage te leve-

Schildering door Andy Weber

Boeddha Shakyamoeni

ren aan het tijdelijke en uiteindelijke geluk van alle wezens. Hij kwam dus niet in de wereld om vliegtuigen uit te vinden of Gsm-telefoons, supercomputers of wat dan ook, daarin was hij niet geïnteresseerd. Hij kwam in de wereld om de mensen gelukkiger te maken.

Vanwege zijn rijke afkomst en zijn leven als prins wist hij uit eigen ervaring dat geluk niet alleen afhankelijk is van materiële factoren, maar grotendeels afhankelijk is van mentale factoren, en dat ook ongeluk en verdriet zijn basis heeft in de geest. Daarom zocht hij naar een methode om door te dringen tot de ware oorzaak van het geluk. Het doel van het leven van de Boeddha was alle wezens gelukkiger te maken. Voor dat doel kwam hij in de wereld, heeft hij de verlichting bereikt en heeft hij zijn leer onderwezen. De boeddhistische leer, die het geluk van alle wezens beoogt, bestaat uit het Hinayana-onderricht, waarmee voor zichzelf bevrijding van het gebrekkige bestaan kan bereiken en het Mahayana-onderricht, waarmee men voor het welzijn van alle wezens een boeddha kan worden.
Het Lam Rim onderricht behoort tot de tweede categorie van onderricht, waarmee men voor het welzijn van alle wezens een boeddha wil worden.

De motivatie

Als wij ons in deze leer van de Boeddha, die bedoeld is voor het geluk van iedereen, willen verdiepen, dan moeten we ons eigenlijk ook een klein beetje zoals die Boeddha motiveren, ook al is het voorlopig nog kunstmatig. Al komt het nog niet echt van binnenuit, toch moeten we een klein beetje als volgt proberen te denken: ik ga mij in de stadia van het pad verdiepen om een bijdrage te kunnen leveren aan het geluk van iedereen, of in ieder geval van zoveel mogelijk anderen.

Deze motivatie is al een enorme ommekeer in ons denken: belangstelling opwekken voor het geluk van alle wezens en ons dat als doel stellen. Deze motivatie is een manier van denken, het is een gedachte. Je hoeft hem alleen maar te denken. Dat denken is nou juist de kern van de boeddhistische leer. Aan het denken van iemand wordt afgeleid of we met een goed of een slecht mens te maken hebben. Een goed mens is niet iemand die er fysiek anders uitziet, maar die anders denkt. Dat weten we eigenlijk ook wel, alleen staan we er misschien niet zo vaak bij stil en de media willen ons vaak anders doen geloven.

Aan het denken van iemand wordt afgeleid of we met een goed of een slecht mens te maken hebben. Een goed mens is niet iemand die er fysiek anders uitziet, maar die anders denkt.

Iemand kan er nog zo mooi en aantrekkelijk uitzien, als een god of een godin die net uit de hemel is afgedaald, maar als hij of zij zwart denkt, egoïstisch gemotiveerd is, niet te genieten is voor de omgeving, dan vinden we die persoon niet leuk en dan zien we hem of haar hoogstens als een object van mededogen. In wie

zijn we wel geïnteresseerd? Iemand die er helemaal niet zo knap uitziet, maar een positieve geest heeft, een goede geest, iemand die zich inzet voor het welzijn van anderen. Bovendien verkondigt het boeddhisme dat iemand met een positieve geest, die zich gewend heeft aan positief denken, in een volgend leven met een positieve instelling in een goed leven herboren zal worden, wat een fijne start is om het in dat leven nog beter te gaan doen.
Motivatie is heel belangrijk. Alles is afhankelijk van de manier waarop wij ons zelf motiveren. Het is al aangegeven: de leer van de Boeddha is bedoeld om gelukkiger te worden. Het luisteren naar die leer helpt daarbij, het bestuderen en het beoefenen van die leer helpt ons om gelukkiger te worden. Maar de leer van de Boeddha werkt pas echt effectief als we goed gemotiveerd zijn. Als we ook echt gelukkiger willen worden om anderen gelukkiger te kunnen maken. Als dat onze motivatie is, dan werkt de boeddhistische leer gegarandeerd effectief door de kracht van de motivatie.

We kunnen ook helemaal verkeerd gemotiveerd zijn. Bijvoorbeeld met de gedachte cursussen over dit onderwerp te gaan geven en daar geld mee te verdienen. Omdat de leer van de Boeddha vanaf de bron bedoeld is om anderen gelukkiger te maken en perse niet om daar geld mee te verdienen, wordt het binnen boeddhistische kringen als een uitermate negatieve motivatie beschouwd wanneer we dat wel zouden wensen. Het zal in het begin moeilijk zijn om op een zodanige manier open te staan voor de boeddhistische leer dat deze meteen effectief kan zijn en in onze geest een positieve transformatie teweegbrengt. Toch moeten we dat proberen, althans willen we met behulp van de boeddhistische leer gelukkiger worden, en daar gaan we voorlopig toch even vanuit.

Probeer te studeren en mediteren met een goede motivatie. Ideaal is de Mahayana-motivatie, de verlichtingsgeest met de wens het hoogste niveau van geestelijke ontwikkeling te willen bereiken, de staat van verlichting van het boeddhaschap, als een middel om iedereen effectief te kunnen helpen gelukkig te worden. Als we die Mahayana-motivatie nog niet echt kunnen opwekken, ook niet kunstmatig, volstaat voorlopig nog de tussenliggende motivatie: ik wil bevrijding bereiken van het rad van gebrekkige wedergeboorten. Als zelfs dat nog te hoog gegrepen is, probeer dan de motivatie op te wekken met de wens ervoor te willen zorgen dat elk van je levens fortuinlijk zal zijn, zodat je door kunt gaan met je spirituele ontwikkeling.

Probeer te studeren en mediteren met een goede motivatie. Ideaal is de Mahayana-motivatie, de verlichtingsgeest met de wens het hoogste niveau van geestelijke ontwikkeling te willen bereiken, de staat van verlichting van het boeddhaschap, als een middel om iedereen effectief te kunnen helpen gelukkig te worden.

Drie niveaus van motivatie

Hiermee wordt eigenlijk afgestapt van de Tibetaanse traditie van Lam Rim-onderricht, want als de Tibetaanse lama's Lam Rim-onderricht geven, zal de lama iedereen oproepen om de verlichtingsgeest als motivatie op te wekken, omdat het onderricht Mahayana-onderricht is. Probeer minimaal om heel gericht een van de drie spirituele motivaties op te wekken als basis voor je studie en meditaties. Lukken deze motivaties nog niet spontaan, wek ze dan kunstmatig op en bepaal echter zelf welke motivatie momenteel de geschiktste voor je is:

1. de verlichtingsgeest (ik wil een boeddha worden om alle wezens te kunnen bevrijden)
2. de tussenliggende motivatie (ik wil bevrijding bereiken van de cyclus van gebrekkige wedergeboorten) of
3. de beginnersmotivatie (ik wil in ieder geval leven na leven een goede wedergeboorte zodat ik door kan gaan met mijn geestelijke ontwikkelen).

Probeer in ieder geval één van deze drie motivaties op te wekken. Desnoods alleen maar de motivatie: ik wil met dit onderricht ervoor zorgen dat ik keer na keer een goede wedergeboorte krijg, zodat ik door kan gaan met mijn evolutieproces. Probeer dat in ieder geval, dan heb je een spirituele motivatie. Zouden we alleen maar luisteren/studeren en mediteren met het doel in dit leven iets te bereiken, dan is dat niet een spirituele, maar een wereldse motivatie.

In de loop van je studie zal geleidelijk aan duidelijker worden hoe ontzettend bijzonder het Lam Rim-onderricht is. Het bestaat uit kant en klare instructies, die in feite zo praktisch zijn dat we er alleen nog maar voor hoeven te gaan zitten en het te overdenken. Het werkt gegarandeerd, als we maar goed zijn gemotiveerd. Lees en herlees de teksten/boeken om er een goed gevoel voor te krijgen en als de mogelijkheid zich voordoet is het zeker goed meer lezingen bij te wonen, want hoe meer je het leest of ernaar luistert, hoe meer je erin zult ontdekken. Telkens komt er weer een stukje begrip bij. Zelfs grote Tibetaanse meesters luisteren nog regelmatig naar Lam Rim onderricht en bestuderen de teksten nog steeds.

Hoewel in het boeddhisme wordt geadviseerd bescheiden en tevreden

te zijn, zegt de grote meester Lama Tsong Khapa:"Er is een ding waar we voorlopig echt niet tevreden mee moeten zijn en dat is de hoeveelheid onderricht die we al hebben gehoord. We moeten altijd weer meer willen horen. Waarom? Omdat we pas genoeg gehoord hebben als we de realisatie waarover gesproken wordt daadwerkelijk in onze eigen geest hebben bereikt"

Een project voor meerdere levens

Een ander punt dat belangrijk is, is het volgende. De titel *De Stadia van het Pad naar de Verlichting* zegt het eigenlijk al. Het complete boeddhistische pad wordt onder de loep genomen. Je kunt je daarbij gemakkelijk voorstellen dat daar onderdelen in zitten die je nu kunt mediteren en beoefenen en waarmee je wellicht zelfs op korte termijn of op iets langere termijn resultaat zult boeken. Maar er zitten ook bepaalde beoefeningen in waar je vooralsnog niet aan toe bent. Het is dan goed om die dingen alvast te weten en misschien zijn ze in de toekomst nodig of bruikbaar als je meer tijd krijgt door je pensioen bijvoorbeeld. Anders zullen ze nuttig blijken te zijn - en dat is in het boeddhisme geen grapje - in het volgende leven. Intussen is het belangrijk dat we een link maken met ons volgende leven door de wens op te wekken dat we bepaalde onderwerpen in een volgend leven willen beoefenen, hebben we eigenlijk al een soort regeling getroffen met ons volgende leven.

Sommigen van jullie zullen misschien in dit leven al boeddha worden, voor anderen zit dat er niet in en daarom is het voor iedereen verstandig een lange termijn planning te maken. Een planning over een groot aantal levens heen.

Meditatie

Het Lam Rim-onderricht over de stadia van het pad naar de verlichting is bedoeld voor meditatie.
Er zijn eigenlijk twee soorten meditatie. Eén meditatie waar je echt voor in een rustgevende houding moet gaan zitten, met de rug gestrekt rechtop, nergens tegenaan leunen enzovoort en dan concentratieoefeningen doen. Dat noemen we concentratiemeditatie. De andere soort meditatie is analytische meditatie, die je in principe overal kunt doen, in de trein, in de bus, zolang je maar niet teveel op het stuur hoeft te letten.

Beide soorten meditatie hebben hun specifieke functie en beide zijn belangrijk als je vooruitgang wilt boeken op het pad. De meeste mensen in de westerse wereld leiden een druk bestaan en hebben niet vaak de gelegenheid om in een rustgevende houding met de rug rechtop in stilte formeel concentratieoefeningen te doen, maar misschien hebben jullie tussendoor wel even de tijd om analytisch te mediteren. Om na te denken bijvoorbeeld over de onderwerpen die we in dit onderricht tegenkomen Nadenken kun je immers altijd en overal.

De boeddhistische leer is bedoeld om gelukkiger te worden en dat kan alleen als we er open mee omgaan. We zullen veel kennis voorgeschoteld krijgen, waarvan we maar een gedeelte in dit stadium van ons leven nodig hebben en waarvan we een ander gedeelte in een later stadium of zelfs in een volgend leven zullen moeten plannen. Het Lam Rim-onderricht gaat over het complete boeddhistische pad, het pad tot aan het boeddhaschap. Sommigen van jullie zullen misschien in dit leven al boeddha worden, voor anderen zit dat er niet in en daarom is het voor iedereen verstandig een lange termijn planning te maken. Een planning over een groot aantal levens heen. Als we nu een grote planning maken, dan ontstaat een connectie, dan is er een rode draad naar het volgende leven toe, een verbinding.

Westerse mensen die iets van het boeddhisme leren, hebben het altijd over beoefenen. Ze willen graag - het liefst maar meteen - het boeddhisme beoefenen. Er zullen verschillende beoefeningen aangedragen worden die thuis of waar dan ook gedaan kunnen worden: de twee soorten meditaties: analytische en concentratiemeditatie, we hebben beide soorten meditatie nodig.
Belangrijk is echter ook het volgende: er zijn beoefeningen om mededogen op te wekken en oefeningen voor het ontwikkelen van geduld. Er zijn mensen die bijvoorbeeld een half uurtje 's ochtends in een formele, strakke meditatiehouding op geduld mediteren. Op dat moment zijn ze met iedereen geduldig, natuurlijk, ze worden niet lastig gevallen. Even later in de file, ze hoeven maar één keer te worden afgesneden, en ze zijn al dat geduld waar ze een half uur op hebben gemediteerd kwijt. Daarom is belangrijk aandacht te hebben voor beide soorten beoefening. De beoefening in die formele zitting, op dat meditatiematje, in je luie stoel of waar dan ook, en de beoefening op de weg, in de praktijk, in de maatschappij, onder de mensen, want de beoefening moet doorgaan.

De praktijk van de beoefening

Stel je voor: iemand die zich de hele dag door loopt te misdragen, boos wordt op iedereen die binnen zijn aura komt, in zijn levensonderhoud voorziet door te plunderen en te stelen of andere mensen op te lichten, kortom er een beestachtige bende van maakt, en dan 's avonds thuis heel vroom op een roodkleurig meditatiematje een meditatiebeoefening doet. Zal deze persoon veel succes zal heb-

ben met zijn of haar beoefening? Waarschijnlijk niet. Als je zou moeten kiezen tussen een half uurtje in de formele meditatiehouding mediteren en in de loop van de dag proberen geduldig te zijn met de buren, met je kennissen, met je collega's op het werk, met de leraren op school, met iedereen met wie je wordt geconfronteerd, is de laatste keuze er een die tot succes leidt.

Het is natuurlijk goed om formele meditaties te doen. Binnen de stilte van de formele meditatie is het gemakkelijker om je geest op iets heilzaams te richten. Maar probeer ook om de kwaliteit waarop je mediteert mee naar buiten je meditatie te nemen en hem in de loop van de dag ook te beoefenen. De grote meester Pabongka Dordje Chang zei: "Als je naar dit soort onderricht luistert, is het goed om aandachtig en met de juiste motivatie te luisteren enzovoorts, maar neem het onderricht ook met je mee. Laat het niet aan deze kant van de deur." We proberen dan ook om beide soorten meditatie te beoefenen, concentratiemeditatie en analytisch nadenken wat we overal kunnen doen. We proberen een stukje concentratiemeditatie in de loop van de dag in de praktijk van ons leven te integreren en we plannen de dingen die we nog niet meteen kunnen doen in een latere periode van ons leven of zelfs in volgende levens. Dan doen we ons best zonder onszelf te forceren. Dat is heel belangrijk, want het gaat hier om moeilijke dingen. De menselijke geest is nou eenmaal vrij traag, niet van begrip, maar wel van uitvoering. Probeer daarom vriendelijk te blijven met jezelf en hoewel je probeert je best te doen, jezelf niet te forceren.

De concentratiemeditatie op de ademhaling

Van alle verschillende concentratiemeditaties is de concentratie op de ademhaling wellicht de meest gemakkelijke en in ieder geval een zeer effectieve, tenminste als we ook echt

Schildering door Andy Weber

Lama Tsong Khapa

onze aandacht bij de ademhaling houden. Omdat we normaliter ademen zonder daar veel aandacht aan te besteden, is het heel gemakkelijk om tijdens de ademhalingmeditatie in gedachten een of ander feest in Amsterdam bij te wonen. Dat is natuurlijk niet effectief. De concentratiemeditatie werkt alleen als we onze aandacht onmiddellijk terughalen vanuit dat feest in Amsterdam en op de ademhaling richten. Met aandacht wordt hier bedoeld: alle aandacht. De menselijke geest is soms zo gehaaid, dat ze erin slaagt op de ademhaling te concentreren en dat ook te weten maar ondertussen toch aan andere dingen te denken. Dat zou een gewenning kunnen gaan vormen, die in een later stadium van meditatie zeer moeilijk weer is af te leren. Begin niet op die manier maar begin goed. Volledig met al je aandacht. Het is de bedoeling te volgen hoe de

Binnen de stilte van de formele meditatie is het gemakkelijker om je geest op iets heilzaams te richten. Maar probeer ook om de kwaliteit waarop je mediteert mee naar buiten je meditatie te nemen en hem in de loop van de dag ook te beoefenen.

ademhaling via de neusgaten naar buiten stroomt en weer via de neusgaten naar binnen of zelfs via één neusgat naar buiten en via het andere weer naar binnen en geen dingen te denken die niet bij de meditatie op de ademhaling horen. Concentratiemeditatie - het woord zegt het zo duidelijk - wil zeggen concentreren. Al je aandacht in die concentratie op de ademhaling brengen. 100%. Dat is heel belangrijk.

Als je erin slaagt om - en dat zal wel wat oefening vergen - op een gegeven moment de aandacht redelijk op de ademhaling te houden, dan zul je ervaren dat er een enorme subtiele maar heel duidelijke rust in je geest ontstaat. Vanuit die rust is het bijvoorbeeld heel goed mediteren op een mentaal beeld van een boeddha. Dat zal dan veel gemakkelijker gaan. We zullen, omdat we goed geconcentreerd hebben op de ademhaling, ook makkelijker geconcentreerd kunnen zijn op de boeddha. Terwijl als we ons toestaan om aan allerlei dingen te denken, zullen we ook bij de concentratie op de boeddha steeds onnodige gedachten in ons hoofd halen. We schieten dan niet alleen ons doel voorbij, maar bouwen een verkeerde gewenning op.

Het tellen van de ademhaling

Als extra hulpmiddel om de aandacht echt op de ademhaling te brengen, wordt geadviseerd om die te tellen. Immers als je telt, ben je er echt met je aandacht mee bezig. Vaak wordt gezegd een aantal keren (3x of 7x) rechts uit te ademen en links in en dan draai je dat om naar rechts (3x of 7x) in en links uit en vervolgens (3x of 7x) via beide neusgaten. De aantallen zijn louter indicaties en hulpmiddelen, maar dat wil niet zeggen als het je niet gelukt is dat je maar meteen moet ophouden. Probeer op de ademhaling te concentreren en je zult zien dat het steeds beter gaat. Waarom tellen we niet door? Dan wordt het te ingewikkeld om te tellen. Dan raken we de tel kwijt. Het is goed om bij een klein aantal te blijven. 3, 7 of desnoods 21. Niet doortellen tot in de honderden wil niet zeggen dat je die hele cyclus niet een aantal keren zou mogen herhalen.

Een extra element dat we in deze concentratiemeditatie kunnen brengen, vooral wanneer we er langer over doen, is bij het uitademen ons voor te stellen dat alle problemen die we eventueel hebben of die misschien nog zullen komen, een eventuele ziekte die we onder de leden hebben of die misschien latent aanwezig is, kortom alle negativiteit in onszelf, inclusief de karmische oorzaken en de verduisteringen in onze eigen geest, zoals verstorende emoties, naar buiten ademen. Adem ze weg, adem ze van je af. Als we vervolgens inademen stellen we ons voor dat we de zuivere energie van de verlichte wezens inademen, de golven van inspiratie van de Boeddha die we kunnen voorstellen als een stroom van nectar dat licht uitstraalt. Mocht je daar moeite mee hebben, omdat de Boeddha nog niet zoveel voor je betekent, of omdat je niet weet hoe je golven van inspiratie of zegeningen zou kunnen ontvangen, denk dan dat je de energie van de grote elementen uit het heelal ontvangt. De essentie van het aarde-, lucht-, vuur- en waterelement komen in de vorm van energie met de adem naar binnen, maakt je lichaam weer heel en geeft je de kracht die je nodig hebt voor je spirituele ontwikkeling.

Als je eenmaal een bepaalde concentratie hebt bewerkstelligd, kun je ook heel goed analytisch mediteren, heel gericht nadenken over een bepaald onderwerp met de bedoeling een bepaalde conclusie te bereiken, waarop je vervolgens weer concentreert.

De concentratie op de ademhaling is een concentratiemeditatie. Voor concentratiemeditatie helpt het als je rechtop zit. Als je op een stoel zit, hang dan niet tegen de leuning, maar houd de rug gestrekt rechtop. Dat helpt om de geest helderder te maken en maakt het gemakkelijker te concentreren. Dit is de ademhalingmeditatie die vooral wordt gedaan als de geest onrustig is. Het is dus een concentratietechniek om vat te krijgen op je eigen geest en die tot rust te brengen. Vanuit die rust kiezen we dan een onderwerp voor meditatie Dat zal veelal een object zijn waarop we graag concentreren. Voor boeddhisten is dat een mentaal beeld van een lichtvorm van een boeddha, hetzij de historische Boeddha, hetzij een persoonlijke meditatieboeddha of welke boeddha dan ook. Voor anderen kan het een ander object zijn. Als je eenmaal wat gevoel krijgt voor die concentratiemeditatie op de ademhaling, zul je ook ervaren dat je begint te onthaasten. Het is dan ook de bedoeling, als je die rust hebt gecreëerd door te concentreren, je niet te haasten met meteen het visualiseren van een boeddha. Blijf rustig even in die rust, in die stilte zitten en ga dan langzaam, heel zachtjes zonder haast over naar een ander concentratieobject.

Heel grappig is dat mensen soms zo druk zijn dat het een gewenning is geworden. Het is ook eigenlijk wel logisch dat er allerlei gewenningen ontstaan. Maar als je een dergelijke gewenning van het altijd druk hebben en alles altijd heel snel willen doen in je meditatie brengt, verstoort dat vooral je concentratiemeditaties.

Analytische meditatie

Als je eenmaal een bepaalde concentratie hebt bewerkstelligd, kun je ook

Willem van Steijn

Geshe Sonam Gyaltsen

heel goed analytisch mediteren, heel gericht nadenken over een bepaald onderwerp met de bedoeling een bepaalde conclusie te bereiken, waarop je vervolgens weer concentreert.

Concentratiemeditatie en de analytische meditatie worden afgewisseld. Dit is nodig omdat nadenken soms toch een beetje onrust veroorzaakt en dan is het nodig weer te concentreren om terug op het rustniveau te komen. Bovendien, wanneer we een conclusie bereiken aan het eind van logisch analytisch denken, is het belangrijk die conclusie even met concentratie vast te houden. Dat zijn twee redenen waarom analytische meditatie en concentratiemeditatie worden afgewisseld. Concentreren we niet tussendoor, dan zullen we zien dat we toch weer in een soort sneltrein belanden, waarbij de snelheid steeds hoger wordt en we altijd haast hebben om alle verschillende dingen die gezegd zijn ook te mediteren.

Als er wat rust is ontstaan door het concentreren op het ademen, kun je een concentratieobject kiezen. Dat concentratieobject stel je je voor door het te visualiseren. In meditatie train je het mentaal bewustzijn. Dat kan alleen als je je geest ergens op richt. Dat kan een mentaal beeld zijn, een mentaal plaatje van de Boeddha. Mensen die geen boeddhist zijn, kunnen zich een ander object voorstellen, waarvan je zelf vindt dat het je inspireert. Belangrijk is dat je er graag op concentreert en dat het je inspireert. Voor het ontwikkelen van concentratie maakt het in feite helemaal niet uit of je concentreert op een boeddha, een steen, een vlam, een idee, een mooi beeldje of wat dan ook. Toch heeft een object dat we langdurig in de aandacht houden een effect op de geest. Kies dus een positief concentratieobject voor je concentratiemeditaties en kies een heilzaam onderwerp om over na te denken voor je analytische meditaties. Een heilzaam onderwerp is iets wat genezend werkt op je geest. De Boeddha zegt zelf, en het effect daarvan is door vele mensen in de praktijk waargenomen: "Als je aan een boeddha denkt, heeft dat onmiddellijk een genezend effect op je geest." Sterker nog, zelfs mensen die boos werden toen ze werden geconfronteerd met een afbeelding van de Boeddha, waren zo gezegend door het kijken naar die afbeelding van de Boeddha, dat het hen in de rest van dat leven en in hun volgende leven veel beter ging dan voorheen. Kijk rustig welk object je je graag zou willen voorstellen. Misschien zal dat toch een boeddha zijn. Wees ook kritisch met betrekking tot de onderwerpen waarover je analytisch wilt nadenken. Ga niet zitten redeneren over zaken die je geest verstoren.

Praktisch omgaan met het onderricht

Dan is er nog één belangrijk ding: neem uit dit onderricht wat je er uit nodig denkt te hebben of uit denkt te kunnen gebruiken. Lees je dingen waarvan je de waarde alsnog voor jezelf althans nog niet zo ziet, en laat ze rustig voor wat ze zijn. Ga je er niet over opwinden, want dan verstoor je je geest. De boeddhistische leer is bedoeld om alle verstoringen te overwinnen.

Uit:
FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling en bewerking:
Hans van den Bogaert

Omgaan met het boeddhisme

Het Maitreya Magazine besteedt graag aandacht aan de vraag hoe we de lessen die we ontvangen op het Maitreya Instituut meenemen in ons dagelijks leven. Hoe integreren we de lessen die gegeven zijn vanuit een Aziatische, spirituele achtergrond in ons eigen moderne Westerse leven? Wat kunnen we in de praktijk brengen? En waar worstelen we mee? In de komende paar afleveringen laten we hierover enkele leden van het Maitreya Instituut hun persoonlijke verhaal vertellen. Dit keer: Koosje van der Kolk.

Het Maitreya Magazine besteedt graag aandacht aan de vraag hoe we de lessen die we ontvangen op het Maitreya Instituut meenemen in ons dagelijks leven. Hoe integreren we de lessen die gegeven zijn vanuit een Aziatische, spirituele achtergrond in ons eigen moderne Westerse leven? Wat kunnen we in de praktijk brengen? En waar worstelen we mee? In de komende paar afleveringen laten we hierover enkele leden van het Maitreya Instituut hun persoonlijke verhaal vertellen. Dit keer: Koosje van der Kolk.

"In de twintig jaar dat ik boeddhist ben, heb ik verschillende fases doorlopen; een verliefdheidsfase, een meer realistische fase en een fase van verdieping. In de begintijd vond ik alles mooi en prachtig. De bodhichitta-gedachte dat alle wezens gelukkig willen zijn, is natuurlijk fantastisch. De lama's en alles eromheen ervoer ik als heilig en volkomen zonder fouten. Voeg daarbij nog de exotiek van de ceremonies en rituelen! Alles was anders dan mijn eigen saaie, gebrekkige leventje. Ik begon dan ook vol goede moed en dacht dat het me binnen drie jaar allemaal wel zou lukken.
Na een jaar of twee kalmeerde die 'verliefdheidsfase'. Ik woonde in het Dharmacentrum en naarmate ik mensen leerde kennen ging ik ook fouten in ze ontdekken, want die hebben mensen nu eenmaal. Er kwam een moment dat ik een beetje teleurgesteld raakte omdat het allemaal helemaal niet zo ideaal bleek te zijn. Ook werd het allemaal gewoner, minder exotisch voor me. Ik ben toen door een periode gegaan waarin ik onderzocht wat de leer van de Boeddha nu precies voor mij betekende en of ik daar nog in geloofde. Ik ben daarbij tot de conclusie gekomen dat ik het een prachtige leer vind en een prachtig proces van zelfontwikkeling. Ik heb toen het besluit genomen om door te gaan.

Realisme

"Een van mijn leraren heeft eens gezegd: 'Jullie westerlingen willen altijd het hoogste, meteen naar de top van de berg! Je hoort over de drie niveaus van motivatie en je hebt drie niveaus van geloften – lekengeloften, bodhisattvagelofte en tantrische geloften - maar als er een vierde soort was geweest, had je die ook nog willen nemen.' Zo ben ik ook begonnen. Ik wilde ook meteen naar de top van de berg. Ik had het verlangen om anders, beter te worden en na een tijd van beoefening kreeg ik allerlei projecties over mezelf, zoals: 'Ik ben heel goed!' Maar dan ga je retraites doen... De eerste realisaties uit die retraites waren dan ook dat ik toch niet zo goed was als ik dacht! Ik kreeg een reëler beeld van mezelf en van wat ik nog te doen had. De visualisaties in de sadhana's zien er allemaal prachtig uit maar als het niet verinnerlijkt is, worden ze op een gegeven moment ook saai en nietszeggend. Zo realiseerde ik me langzamerhand dat ik eigenlijk bij het begin moest beginnen. Dat heeft diepe indruk gemaakt. Ik zat toen al vijftien jaar in het boeddhisme.

De Boeddha heeft dit mechanisme bij ons heel goed begrepen. Hij heeft het proces naar de verlichting ingedeeld in allemaal hele kleine stapjes, als een moedervogel die haar kind voedt, kleine hapjes voorkauwt en in de bek van haar kind stopt. Daarin voel ik de liefde van de Boeddha! Dit langzame, stapsgewijze proces ben ik aangegaan in de derde fase, de laatste vijf jaar.

Descartes

Ik ben een westerling, met een westerse psychologische achtergrond. Die werkt door in de manier waarop ik kijk naar de boeddhistische leer en de leraren. Mijn zienswijze is beïnvloed door het Westerse denken. We zijn hier doordrenkt van enerzijds het wetenschappelijke denken van Descartes, de gerichtheid op het objectief onderzoeken van materiële verschijnselen en anderzijds het christelijke denken met de gedachte dat we als mens zondig zijn, belast met de erfzonde. Eén daarvan is het idee: 'Ik ben niet goed genoeg.'
De lessen komen bij mij binnen door het filter van mijn eigen persoonlijke ervaringen en zienswijzen. De lessen over goeroedevotie hoorde ik bijvoorbeeld vanuit mijn eigen beleving als westerling met een God die boven ons mensen staat en een vader in het gezin die, in mijn geval, emotioneel afstandelijk was. En met betrekking tot de verlichtingsgeest was ik geneigd te denken: 'Ik ben niet goed genoeg want ik kan het niet.'
Toen ik me dat realiseerde ben ik meer gaan kijken naar wat er nu ècht bedoeld werd met de termen 'leraar' en 'boeddha'. Ik denk dat ik pas sinds een jaar of drie begrijp wat een boeddha is. Ik ben de boeddhistische leer beter gaan begrijpen.

Westerse psychologie

Tegelijkertijd zie ik het als een opdracht om, als westerling zijnde, een aantal methoden te gebruiken die het boeddhisme niet rechtstreeks

aanbiedt. Ik heb moderne psychologie gebruikt bij mijn eigen persoonlijke problemen en om mezelf beter te doorgronden. Dat is mijn eigen proces geweest, niet vanuit de leraar. Gelukkig steunen de leraren ons daarin wel! Ze onderschrijven dat we onze eigen westerse psychologische methoden kunnen gebruiken.
Voor mij zijn die twee ontwikkelingen, de spirituele en de psychologische, heel lang twee verschillende sporen geweest. Je groeit enerzijds in het boeddhisme en anderzijds in de acceptatie van jezelf. Tegenwoordig komen die twee sporen steeds vaker bij elkaar. Als ik bijvoorbeeld Lam Rimmeditatie voor niet-boeddhisten moet begeleiden, probeer ik dat in algemene woorden te doen die voor hen ook begrijpelijk zijn. Tijdens de voorbereiding ga ik op zoek naar die bewoordingen en dan ontdek ik vaak dat eigenlijk de woorden van de Boeddha overeenkomen met wat ik in mijn eigen, westerse zoektocht tegenkom. De boeddhistische leer begint nu eigen te worden, deel uit te maken van mezelf.
Een ander gevolg van mijn eigen psychologische ontwikkeling is dat ik, naarmate ik me meer ben gaan openstellen voor mijn eigen behoeften en verlangens, ontvankelijker ben geworden voor de boodschappen die de Boeddha via de subtiele kanalen uitzendt.

Verstorende emoties

De adviezen die het boeddhisme aanreikt gaan over een andere manier van denken en naar problemen kijken. Het toepassen van die nieuwe manier van denken heeft mij erg geholpen tijdens mijn emotionele turbulenties. Maar dat alleen was niet voldoende om mij van binnen te veranderen! Over bijvoorbeeld seksualiteit bevat de leer weinig instructies voor lekenwesterlingen. Wat ik geleerd heb, heb ik zelf uitgezocht. Er raasden allerlei emoties door me heen zoals begeerte, woede en jaloezie. Ik was me ervan bewust dat dit verstorende emoties zijn die me volgens de boeddhistische theorie verder van huis brachten. Om mezelf werkelijk van binnenuit te veranderen achtte ik het noodzakelijk om die emoties er maar te laten zijn en er tegelijkertijd naar te kijken. Hoe ze opkwamen, wat ze met me deden. En vooral om te ontdekken wat de verlangens waren die eronder lagen! Pas toen ik dat proces met mezelf durfde aan te gaan, ontdekte ik dat er een werkelijke innerlijke verandering optrad. Ik weet niet of dat volgens de boeddhistische methodiek een goede methode is, maar voor mij heeft het gewerkt. Omdat ik toen pas diepere lagen in mijn psyche kon aanboren en de dingen echt anders kon gaan zien. Mijn grottentocht, noemde ik het. Ik heb hierbij heel veel gehad aan een instructie van een van mijn leraren, die luidt: ´als het je niet lukt om verstorende emoties te vermijden, observeer ze dan´.

Helpen

Kijkend naar de concrete beoefening kan ik zeggen dat ik ook daarin een ontwikkeling heb doorgemaakt. Ik wilde vroeger altijd de zwakkeren helpen maar ik was er niet voor bijvoorbeeld leidinggevenden. Maar ook rijke en machtige mensen ervaren lijden! Ook zij willen gelukkig zijn. Nu ben ik minder gaan polariseren en sta ik ervoor open om iedereen te helpen. Ik werk als verpleegkundige in een vakantiehotel voor mensen met reuma. Ik kom vaak 's nachts bij mensen op de kamer om ze te verzorgen. Ik had dan soms het oordeel dat sommige mensen raar of lastig waren. Nu ga ik uit van het boeddhapotentieel. Ik heb geleerd om op 'lastige' mensen zodanig te reageren dat ik aan het eind van de week in contact kom met die innerlijke schoonheid die ze ook bezitten. Doordat je niet reageert op die buitenkant, komt er een liefdesstroom op gang en dan zie je al die lastige dingetjes niet meer. De mensen gaan dan iets meer van zichzelf laten zien. Dat soort dingen heb ik geleerd van de Dharma. Je hoeft niet te zeggen dat je boeddhist bent, laat het maar zien door je acties! Praat over dingen die anderen leuk vinden, zo leg je contact. Verricht kleine acties van behulpzaamheid. Dat probeer ik te doen.

Slordig

Waar ik wel tegenaan loop is dat je met kleine dingetjes, zoals het aanbieden van voedsel aan de Drie Juwelen, wat slordig wordt als je wat langer boeddhist bent. Of misschien moet ik het cynisch noemen? Het veranderingsproces gaat nooit zo snel als je wilt. In het begin verander je heel snel, daarna gaat het langzamer en zie je tegen welke problemen je blijft aanlopen.
Die slordigheid is ook maar periodiek, want nu zit ik weer in een fase waarin ik het wel doe. Ik ga nu wel anders om met gebeden. Het gaat me niet meer zozeer om de woorden die je uitspreekt, maar om het gevoel en de intentie die je daarbij in jezelf genereert.
Een ander probleem is dat ik niet genoeg tijd heb om zowel studie te doen als de verplichtingen die ik tijdens initiaties ben aangegaan. Wil ik alles goed doen, dan kan ik alleen maar de woorden reciteren en dat bevredigt niet. Maar als ik dieper op een thema inga dan is de tijd er niet om alle gebeden volledig te reciteren. Momenteel kies ik dan toch voor verdieping van één thema, waarbij ik de overige gebeden dan supersnel afwerk. Ik merk dat dit veel meer effect heeft. Zo ook met de studie. Ik volg heel graag het studieprogramma van het Maitreya Instituut, maar er is altijd te weinig tijd om het hele transcript te bestuderen, laat staan om schema's te maken zodat het er goed in komt te zitten. Als ik er al aan begin, komt het nooit af voordat het volgende studieprogramma alweer begint. Dat betekent ook dat ik me niet goed kan voorbereiden op de examens van het studieprogramma. Ook daar heb ik gekozen voor dan maar minder, kleine brokjes en mijn aandacht gericht houden op één ding in plaats van te veel.

Door Susanne Bulten

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in MI Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga" doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.
De cursussen die door de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen worden gegeven, worden direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851, of e-mail: emst@maitreya.nl

ONTDEK HET BOEDDHISME-DAGEN

ONTDEK HET BOEDDHISME
(Discovering Buddhism) is een programma dat door de FPMT is ontwikkeld voor mensen die kennis en ervaring willen opdoen met betrekking tot het Tibetaans boeddhisme. Aan de hand van verschillende thema's komen essentiële onderdelen van het boeddhisme aan bod in de vorm van lezingen, meditaties en discussies. In totaal zijn er 13 verschillende thema's die gedurende één of meerdere dagen worden onderwezen. Het onderricht vindt één keer per maand plaats gedurende een zaterdag. De thema's kunnen ook los van elkaar, als aparte onderdelen, gevolgd worden. In de eerste helft van 2005 komen de volgende onderwerpen aan bod: karma, het opzetten van een dagelijkse beoefening, samsara en nirvana en de verlichtingsgeest. Daarnaast zal aandacht worden besteed aan het doen van retraites en het uitvoeren van intensieve zuiveringsmethoden. Het programma is zeer geschikt voor mensen die vrijblijvend kennis willen maken met het boeddhisme, maar ook voor beginners die zich meer willen verdiepen in de theorie en met name de praktijk van het boeddhisme.

De ONTDEK HET BOEDDHISME cursussen in MI Emst worden met toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen gegeven door Janny de Boer en Alex de Haan op de zaterdagen: 14 mei en 2 juli. Deze cursusdagen beginnen om 10.00 uur en eindigen om 17.00 uur.

HET GEBREKKIGE BESTAAN EN DE TOTALE BEVRIJDING (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 14 mei 2005

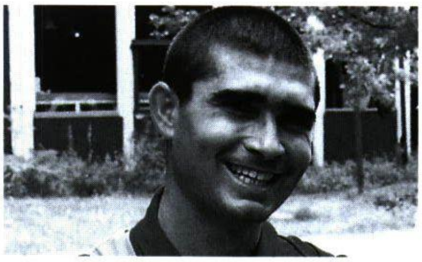
We worden dagelijks geconfronteerd met allerlei soorten vervelende ervaringen die we zelf moeten ondergaan of die de mensen om ons heen moeten ondergaan. Aan de andere kant is het geluk wat we graag willen ervaren moeilijk te krijgen en als het er al is dan duurt het maar heel kort. Dit is de praktijk van ons gebrekkige bestaan. De Boeddha gaf aan dat het heel belangrijk is om de aard van dat gebrekkige bestaan grondig te leren kennen. Pas als we ons echt bewust zijn van de onplezierige kanten van ons bestaan zullen we gemotiveerd raken om er daadwerkelijk iets aan te veranderen. We zullen op zoek gaan naar de oorzaken van het gebrekkige bestaan en we zullen methoden willen toepassen om bevrijding uit deze situatie te bereiken. Om daar enthousiast in door te zetten is het belangrijk om waardering op te wekken voor het eindresultaat, de totale bevrijding, een staat waarin het lijden definitief is opgeheven en het geluk blijvend en intens is.

DE VERLICHTINGSGEEST, HET MIDDEL OM IEDEREEN GELUKKIG TE MAKEN (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 2 juli 2005

Doordat we steeds beter inzicht krijgen in de aard van het gebrekkige bestaan, zullen we steeds krachtiger wensen dat we van het lijden in het gebrekkige bestaan worden bevrijd. Als we vervolgens om ons heen kijken, zien we dat alle andere wezens in hetzelfde schuitje zitten: ook zij zitten vast in het gebrekkige bestaan. Dat kan ons aanzetten om al die wezens te willen helpen zichzelf daaruit te bevrijden. Tegelijkertijd realiseren we ons dat we op dit moment die capaciteit nog niet hebben. Pas als we zelf al onze kwaliteiten hebben ontwikkeld en al onze fouten hebben opgegeven zijn we een boeddha, iemand met de capaciteit om alle wezens te bevrijden van het lijden. Om dit te kunnen bereiken moeten we de verlichtingsgeest opwekken: het verlangen naar volmaakte volledige verlichting voor het welzijn van anderen. Op deze zaterdag zullen we ingaan op de methodes om deze verlichtingsgeest op te wekken in de eigen geest, zoals het ontwikkelen van gelijkmoedigheid, liefde en mededogen.

In overleg is het mogelijk vrijdag en/of zaterdag in het Maitreya Instituut Emst te overnachten.

MEDITATIE WEEKENDEN MET



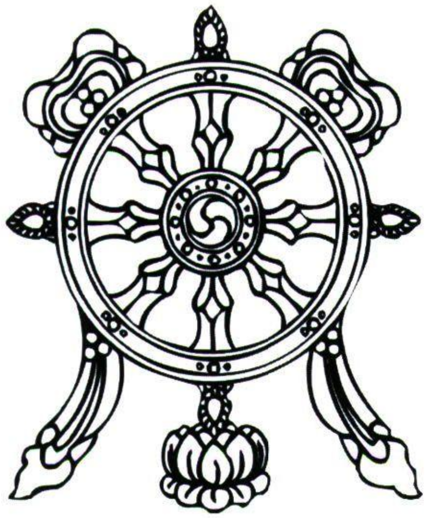
VEN. MICHAEL

Courses with Ven. Michael Losang Yeshe: 22 & 23 januari, 19 & 20 februari, 19 & 20 maart, 16 & 17 april, 18 & 19 juni.

HOW TO DEAL WITH LOSS: A WORKSHOP ON DEATH AND DYING FROM A BUDDHIST PERSPECTIVE
April 16 & 17, 2005
"Illness, suffering and death are part of the reality of human existence. It would be as foolish to pretend that we are not sick when we are, or that we will never die, as it would be to deny the possibility of ever getting well." (His Holiness the Dalai Lama)

OVERCOMING SELF-OBSESSION, THE EIGHT VERSES OF THOUGHT TRAINING
June 18 & 19, 2005
"The sun of real happiness shines in your life when you start to cherish others." (Lama Zopa Rinpoche)

All weekend courses with Ven. Michael Yeshe begin at 10 am on Saturday and end at 5 pm on Sunday. They include teachings, meditation and discussion.



DE DRIE JUWELEN VAN TOEVLUCHT EN HET BOEDDHAPOTENTIEEL
(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling Hans van den Bogaert
Data: 22 t/m 24 april

Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

TANTRAWEEKENDEN
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling Hans van den Bogaert
Data: 8 t/m 10 april, 29 april t/m 1 mei, 10 t/m 12 juni.

GEEST EN MENTALE FACTOREN
Door: Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
Data: 27 t/m 29 mei en 24 t/m 26 juni

Hoe kunnen we vat krijgen op het complexe proces van de menselijke geest? In twee weekenden wordt u duidelijk hoe verschillende mentale factoren een alles bepalend werking hebben op het primaire bewustzijn. Geshela zal aangeven welke verstorende en welke heilzame factoren ons geluk en lijden bepalen. Dit inzicht is een belangrijke stap op weg naar bevrijding van problemen. De boeddhistische filosofie van de geest bedoeld voor de praktijk!

Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

KINDERWEEKEND
4 en 5 juni
Met Paul Baas, Lucienne Teunissen, Inez Abbink en Koosje van der Kolk

Het thema is: "voelen"
Voor: kinderen van groep 3 t/m 8

Aanvang: zaterdag 4 juni 10.00 uur
Einde: zondag 5 juni 16.00 uur
Kosten: € 29,-

TEKEN EN SCHILDERCURSUS
met Andy Weber
29 juni t/m 8 juli

Onderwerp: de mandala van de Boeddha van Mededogen. Onder de bekwame leiding van de gerenommeerde schilder Andy Weber wordt u wegwijs gemaakt in het tekenen en schilderen van de mandala. Voor deze cursus dient u zelf materiaal me te brengen. Meer informatie via ons kantoor.

Aanvang: woensdag 29 juni
Einde: vrijdag 8 juli met de lunch
Kosten: djindak: € 470,-
niet-djindak: € 530,-
(vriend, Dharma-beschermer, abonnee, of niet gerelateerd aan MI)

LAM RIM ZOMERCURSUS
8 t/m 22 juli
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Aanvang: vrijdagavond 8 juli om 20.00 uur
Einde: vrijdagochtend 22 juli om 12.00 uur

Voor een uitgebreide beschrijving: zie vorige MM.

FEESTJE TER ERE VAN GESHE SONAM GYALTSEN
Vrijdag 22 juli vanaf 12 uur

LAM RIM RETRAITE
23 t/m 27 juli

Aanvang: zaterdagavond 20.00 uur
Einde: woensdagochtend 27 juli

Na de zomer zal een geheel nieuwe ronde van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme van start gaan met de twee onderwerpen: De Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) en De Geest en Cognitie (Lo Rig).
Deze FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme is een compleet studiepakket met 12 onderwerpen die in twee weekenden per maand over een periode van vijf jaar worden onderwezen door een volledig bevoegde Tibetaanse leraar. Het onderricht wordt direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert. U kunt een informatiebrochure aanvragen tijdens kantoortijden.

Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM: ESSENCE OF BUDDHISM

Mondays 20:00 – 21:30
May 9, 16, 23, 30
June 6, 13, 20, 27
Cost: € 64,-

After his Enlightenment the Buddha taught the Four Noble Truths, which became the foundation for all Buddhist practice. The first truth diagnoses the nature of our existential illnesses and neuroses. The second explores their causes and conditions for arising. The third shows that the causes of our problems can be removed and that we can be free from suffering. The fourth includes the many paths of practice that Buddhism offers to realise that goal. The Buddha has shown that the spiritual path is pragmatic and works directly with everyday experience in order to fundamentally transform the practitioner.

BUDDHIST STUDY COURSE: ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS

Tuesdays 20.00 – 21.30
September 25 – June 28
Cost: € 6,50 (per class)

"For as long as space endures, and for as long as living beings remain, until then may I too abide, to dispel the misery of the world."
The teaching on the bodhisattva's deeds is based on Shantideva's inspirational verses on Mahayana aspiration and practice, composed more than a thousand years ago and still widely regarded as the most authentic and complete guide for the practitioner dedicated to the enlightenment of all beings. This highest of motivations lies at the heart of the Guide, which ranges in scope from simple, practical techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, up to the most refined discussion of ultimate truth. Due to its authenticity and relevance for everyday life, this classic is probably cited more often in teachings by Tibetan Buddhist masters than any other Buddhist scripture. You may join at any time.

WEEKEND COURSES

HEALTHY BODY, HEALTHY MIND

April 23 & 24
10.00 – 17.00
Cost: € 40,-

The aim of this course is to present meditations and methods to help heal mind and body from disease, in an ultimate manner. In the Buddhist tradition, the mind has a big influence on the experience of illness, therefore knowing how to work with your mind, how to develop wisdom and compassion, can fundamentally improve the quality of your life. Specifically developed for people with life threatening illnesses, this practical, experiential course is suitable for everyone.

MINDFULNESS WITH A HEART - RETREAT

May 28 & 29
10.00 – 17.00
Cost: € 40,-

Without mindfulness, we lack clarity and precision in our lives. Without a good heart, how can we really be helpful to others? This shall be a weekend of meditations on mindfulness and developing a big, open heart.

PUBLIC TALK

Wednesdays 20.00 – 21.30
Cost: € 7,50

UNLOCKING THE ADDICTION TRAP

June 1
Addictions involve both the mind and the body. While there are the obvious drug addictions, there are other, more subtle and more powerful addictions that affect our lives and can leave us feeling miserable, hopeless and despairing. How do we use the mind to heal addictive behavior?

CITY RETREAT

June 27 – July 2
6.30 – 19.00 daily
Cost: € 100,-

This retreat is designed for people with some prior meditation experience, who wish to participate in a non-residential, Buddhist meditation retreat in the city. We begin each day with a half hour simple yoga practice to prepare the body and mind for meditation. Five meditation, one yoga and one discussion session follow throughout the day. The meditation sessions, each lasting approximately one hour,

will use a variety of techniques and practices aimed at purifying the mind, accumulating merit and developing wisdom and compassion. This retreat contributes to the fulfilment of the required integration experiences of the Discovering Buddhism program. A simple breakfast, soup for lunch and tea included.

MEDITATION CLASSES

These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.
Cost: € 2,50 per class
(10 class card € 22,00)

Guided meditation; starting on Monday 10 January until 29 June
Mondays 19.00-19.45
Wednesdays 19.00 – 19.45
The word "meditation" means to familiarise. In these meditation classes we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind utilising concentration, analytical and visualisation techniques.

POEDJA'S (ENG: PUJAS)

Poedja's zijn offerande ceremonies waarbij gebeden worden gereciteerd die, omdat ze met een groep worden gedaan, een krachtige energie hebben en weldadig zijn voor de geest. Er worden bloemen, voedsel, kaarsen en wierook geofferd. Iedereen kan aan de poedja's deelnemen. Voor informatie over tijden neem contact op met de receptie.
For information on times, please contact the reception.

GURU PUJA

An offering to our Spiritual Guides
A practice consisting of making offerings to and requesting inspiration from the spiritual masters, seen as the embodiment of the Three Jewels, visualized in the form of Lama Tsong Khapa, surrounded by the merit field. Spiritual vows and commitments that might have degenerated are also restored through the practice of the tsog offering (feast offering). In this practice, we unite our minds with the holy mind of the Spiritual Master, who is considered the root and life-force of the spiritual path, in order to receive blessings and generate realizations on the path to Enlightenment.
The word puja literally means "to please", thus Guru Puja means "to please the Gurus, or Spiritual Teachers". Why should we please them? Because they are fully dedicated to helping us develop our inner potential to be enlightened. In fact, we cannot become enlightened without their skilled guidance, and thus they are more important to us than anyone else. The idea of "pleasing" our spiritual teachers is for our own benefit, not for theirs. We need merit, or positive energy for our enlightened potential to grow and become perfect, and one of the best ways to do that is to make beautiful offering and prayers to the Three Jewels (Buddha, Dharma, Sangha) and to our Spiritual Teachers. This is what happens in the Guru Puja.

Data: 19 april; 3, 18 mei; 1, 17 juni, 1 juli.
6 juli om 19.30 uur in honour of H.H. Dalai Lama's - 70ste verjaardag

TARA PUJA

Tara represents the quick wisdom and compassion of all the enlightened beings in a female form. Praying to Tara eliminates obstacles to the fulfillment of our wishes in general and in particular those of the spiritual path. Tara´s meditation practice is quick to grant success. Tara breathes life into our own spiritual practice and sustains us with boundless energy to traverse the spiritual path.

Data:16 april;16 mei;15 juni.

MEDICINE BUDDHA PUJA

The seven Medicine Buddhas manifested in order to pacify the obstacles to the achievement of temporary happiness, liberation and the ultimate happiness of full Enlightenment. They are very powerful in healing diseases as well as for purification. The Medicine Buddha practice can be used to help purify those who have already died and liberate them from suffering. It is also very powerful in bringing about success, both temporary and ultimate.

Data: 24 april; 8, 23 mei; 6, 22 juni.

SAKA DAWA GURU PUJA

Monday 23 May, 16.00 uur
Saka Dawa is the anniversary of Shakyamuni Buddha's birth, enlightenment and paranirvana. It is one of the most auspicious days in the Buddhist calendar when the effects of actions are multiplied one hundred million times. To mark this event we will be offering a Guru Puja which will be chanted in Tibetan and English. Offerings of food and flowers welcome.

EVENEMENTEN

LEZING EN DIA'S

Door Myra de Rooy
Woensdag 20 april
Tijd: 20 – 21.45 uur
Kosten: € 7,50

LHASA, HET HART VAN TIBET
Myra de Rooy werkt voor International Campaign for Tibet en schreef het boek 'Vrouwen in Boeddha's Bergen, reizen in Tibet, Nepal en Ladakh'.
Tussen 1986 en 2003 bezocht Myra zes maal Tibet. De dialezing geeft een beeld van Lhasa, een stad waar alles samen komt: kleurrijke pelgrims die de Jokhang, de heiligste tempel van Tibet bezoeken; de oude Tibetaanse wijk met markten en smalle straatjes; monniken en nonnen in kloosters zoals Drepung en Sera; en de oprukkende moderne Chinese stad, die de Tibetaanse cultuur en identiteit bedreigt.

BOEDDHISME IN BEELD

TIBETAN PAINTING TECHNIQUES III

Workshop with Andy Weber

Friday evening May 13
20.00 – 22.00 Slideshow (essential for new students)
Cost: € 10,-
Saturday, Sunday, Monday 14, 15,16 May 10.00 – 17.00
Cost;€ 120,-
Evening and weekend: € 125,-
Maximum number of students 20

This course is suitable for beginners and advanced students alike. The main emphasis will be placed on outer, inner and secret offerings. Beginners will learn about the offering of the five senses, advanced students will explore the whole range of offerings placed in front of the deities.

TEKENMIDDAGEN

O.l.v. Carmen Mensink
Zaterdag 16 april; 18 juni.
Tijd: 12.00 – 17.00 uur
Kosten: € 7,50 per middag, kinderen € 3,75

De tekenmiddag is er om in alle rust en gestimuleerd door de groep met boeddhistische tekeningen en thangka's bezig te zijn. De middagen worden begeleid door Carmen Mensink, leerlinge van de bekende thangkaschilder Andy Weber. Deze middag is uitermate geschikt voor beginners die wat meer willen weten van de boeddhistische kunst. Je kunt dus onder begeleiding een boeddha tekenen, aspecten van het landschap van een thangka (zoals wolken, water, rotsen en bloemen) of bijvoorbeeld de 8 gelukssymbolen. Mensen die al langer cursussen bij Andy Weber volgen hebben natuurlijk alle ruimte om aan hun eigen werk te werken.
Voor het materiaal moet je zelf zorgen, de benodigdheden zijn: papier (minimaal A3), een liniaal, een potlood HB of (bij voorkeur) een vulpotlood HBm dikte 0,5 mm en een gum.

TIBETAANSE TAALLES

onder leiding van Tsewang Namgyal en Marco Roos

Er worden drie soorten lessen aangeboden:
A1). 'Tibetaans voor toeristen' - hiermee leer je snel eenvoudig Tibetaans spreken, maar niet lezen of schrijven. De woorden zijn in normaal Europees schrift gespeld. De serie bestaat uit vier studieblokken van een half jaar. Elk blok heeft een aparte thema, zoals 'reizen', of 'winkelen'. Elk half jaar, sept. t/m dec. of jan. t/m juni, kunt u instappenen bij het begin van een nieuw blok. De deelnemers ontvangen cassettes van de conversatielessen om thuis te kunnen oefenen.
A2). 'Ka Kha Ga': (= A,B,C op z'n Tibetaans): nieuwe studenten, die later ook lezen en schrijven' met de middengroep (B2) willen volgen, leren het alfabet en de basisuitspraak o.l.v. oudere studenten waarna zij aan de andere lessen kunnen deelnemen.
B). Middengroep: mensen die het lezen en schrijven al machtig zijn gaan vanaf de eerste les verder met het tekstboek. Dit seizoen cursusboek 3. Aan de hand van tekstboeken en cassettes wordt gewerkt aan het beter lezen en schrijven, eenvoudig grammatica en het opbouwen van een woordenschat.
C). Gevorderden – hier wordt er aan het vertalen van een dharmatekst uit het Tibetaans gewerkt.

A1.	Tibetaans voor toeristen:	16.30 – 18.00 uur
A2.	Ka kha ga:	17.00 – 18.30 uur
B.	Middengroep:	18.45 – 20.15 uur
C.	Gevorderden:	20.30 – 22.00 uur

Minimum deelname 4 studenten per groep.

Data tweede helft: 8, 22 april; 6, 20 mei; 3, 17 juni.
Kosten: € 90, -
voor 6 lessen van 1 serie.
Bij volgen 2 series tegelijkertijd, samen € 135, -.

MANTRAROLLEN

O.l.v. Ven. Konchog Phuntsog (eerwaarde Jan Bijman) en Marvin de Hont
Zaterdag 16 april, 7, 21 mei, 11, 25 juni
Tijd: 10.30 – 13.30 uur
Deelname gratis

Mantra's zijn spreuken die een diepgaande betekenis hebben die ver voorbij de letterlijke betekenis ervan reikt. In de Tibetaans boeddhistische traditie worden boeddhabeelden, zoals de prachtige boeddha's in onze meditatieruimte, gevuld met op papier gedrukte mantra's, wierook en relikwieën. Jan Bijman (monnik Konchog Phuntsog) en assistent Marvin de Hont hebben veel kennis van alle aspecten van het mantrarollen maken en beelden vullen. Dit delen zij graag met de groep die op zaterdagen bij elkaar komt om samen iets nuttigs te doen in een hele gezellige sfeer. Nieuwe mantrarollers zijn altijd welkom.

Matthijs Schut, Ven. Kaye Miner, Paula de Wijs en Ven. Michael Losang.

LEZINGEN VEN. KAYE MINER IN DELFT

Data:	**14 april, 19 mei, 16 juni**
Plaats:	**Delftstede, Phoenixstraat 66, Delft, 10 min lopen van Delft CS, bereikbaar met tramlijn 1 en bussen, gemakkelijk parkeren tegenover Delftstede.**
Kosten:	**€ 5,- per avond.**

Meer informatie via het MI Amsterdam, 020 42 808 42 of amsterdam@maitreya.nl

Programma Maitreya Groningen

CURSUS DISCOVERING BUDDHISM / ONTDEK HET BOEDDHISME
met openbare lezingen door Ven. Kaye Miner

In de cursus 'Discovering Buddhism / Ontdek het boeddhisme' komen 13 kernonderwerpen uit het Tibetaans boeddhisme aan bod. De cursus is het resultaat van de wereldwijde inspanningen van docenten en programmacoördinatoren van de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition' (FPMT) en geeft een grondige basis in de beoefening van het Mahayana boeddhisme.

Alle modules zijn in principe los te volgen, dus aanmelden is nog mogelijk. Beide modules worden geïntroduceerd door Ven. Kaye Miner, tijdens twee openbare lezingen.

Ven. Kaye Miner is Australische van geboorte. Voordat ze in 1990 tot non werd gewijd had ze jarenlang les van Lama Zopa Rinpochee, de befaamde grondlegger van de FPMT. T/m 1995 werkte ze als spiritueel coördinator van het Tara Institute in Melbourne en gaf ze ook les op andere Tibetaans boeddhistische centra in Australië. Op verzoek van Lama Zopa kwam ze in 1996 naar Nederland, om spiritueel programmacoördinator en leraar te worden op het Maitreya Instituut in Amsterdam. Sinds 1 januari 2003 is ze tevens directeur van het Maitreya Instituut in Emst. Ven. Kaye Miner geeft les in eenvoudig en begrijpelijk Engels. Ze gebruikt veel aansprekende voorbeelden en anekdotes, vaak uit haar eigen leven. Desgewenst kunnen haar lezingen worden vertaald in het Nederlands.

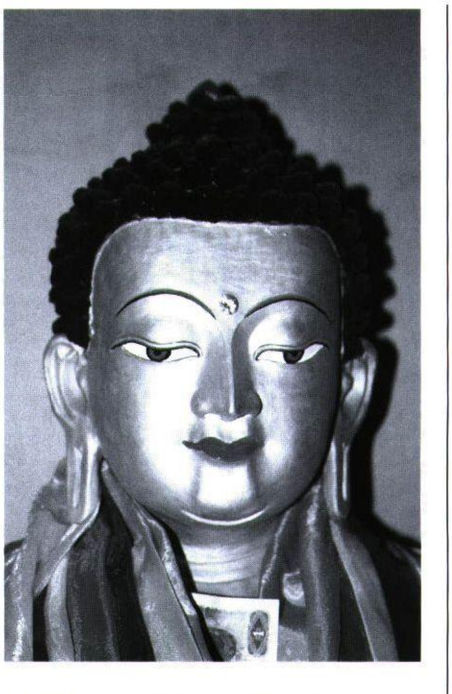
KARMA, DE WET VAN OORZAAK EN GEVOLG

Openbare lezing door
Ven. Kaye Miner
Woensdag 20 april 2005
Alles in het boeddhisme is gebaseerd op de wet van oorzaak en gevolg, op karma. Het woord karma is inmiddels aardig ingeburgerd in de westerse wereld, maar vooral vanuit de Hindoe-traditie. In het Hindoeïsme heeft karma echter iets fatalistisch, in het boeddhisme niet. In het boeddhisme gaan we ervan uit dat we doorlopend de tekortkomingen uit onze geest kunnen verwijderen en de goede kwaliteiten in onze geest kunnen stimuleren. Uiteindelijk kunnen we hiermee het boeddhaschap bereiken: een staat van volledige zuiverheid, waarin het volledige potentieel van onze geest volmaakt tot ontwikkeling is gekomen. Het boeddhaschap stelt ons in staat werkelijk te helpen om het lijden in de wereld op te heffen en alle noodlijdende wezens een stukje gelukkiger te maken. Hoe kunnen wij deze capaciteit ontwikkelen?

Cursus (met meditaties)
door Anne Veen
Woensdag 27 april / 11 mei / 25 mei / 8 juni 2005
Vier verdiepingsavonden over karma, de wet van oorzaak en gevolg. Ontdek hoe we positief karma – de oorzaak voor geluk en succes - kunnen creëren en negatief karma kunnen zuiveren.

De lezingen van Ven. Kaye Miner vinden plaats in La Nueva Pasión, Nieuwe Boteringestraat 72, Groningen.
Tijd: 19.30-21.00 uur.
Kosten: : € 7,-

De cursusavonden Discovering Buddhism vinden plaats in Yantra, Oude Ebbingestraat 61, Groningen.
Tijd: 19.30 – 21.15 / 21.30 uur.
Kosten: € 37,50 per module (inclusief lesmateriaal).
Aanmelden voor de cursus kan via: groningen@maitreya.nl (of 0595-571128).



Studiegroep Maitreya Groningen
Dit programma wordt georganiseerd door Studiegroep Maitreya Groningen. De studiegroep maakt deel uit van het Maitreya Instituut (MI), dat centra heeft in Emst (bij Epe) en in Amsterdam. Het MI heeft zich ten doel gesteld de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het MI zich op het boeddhisme zoals dat in Tibet heeft bestaan, met name op de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357–1419), waartoe ook Z.H. de Dalai Lama behoort. Het MI is een van de vele centra van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) over de hele wereld. De Mahayana-traditie staat voor bevordering van het welzijn van alle levende wezens. Het MI werkt zonder winstoogmerk. Met het bedrag dat je betaalt voor deelname aan lezingen en/of lessen, worden de kosten voor zaalhuur, publiciteit, en dergelijke gedekt.

Studiegroep Maitreya Groningen
Kamerlingheplein 15
9712 TR Groningen
T. 050 - 3091257
F. 050 - 3092787
E. groningen@maitreya.nl
W. www.maitreya.nl
(link Maitreya Groningen)

Overzicht kalender
van april t/m september 2005

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

APRIL

16 (08)	Wassende maan Tara-offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
24 (15)	Volle maan Tara-offerande

MEI

03 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
16 (08)	Wassende maan Tara-offerande
18 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
23 (15)	Volle maan Tara-offerande Saga Dawa, Herdenking van geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Shakyamoeni

JUNI

01 (24)	Offerande aan de spirituele leraren
06 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
15 (08)	Wassende maan Tara-offerande
17 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
22 (15)	Volle maan Tara-offerande

JULI

01 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
06 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha en viering verjaardag van Z.H. de Dalai Lama
10 (04)	Herdenking eerste onderricht van de Boeddha in Sarnath
14 (08)	Wassende maan Tara-offerande
16 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
21 (15)	Volle maan Tara-offerande
30 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

AUGUSTUS

04 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
13 (08)	Wassende maan Tara-offerande
15 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
19 (15)	Volle maan Tara-offerande
29 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

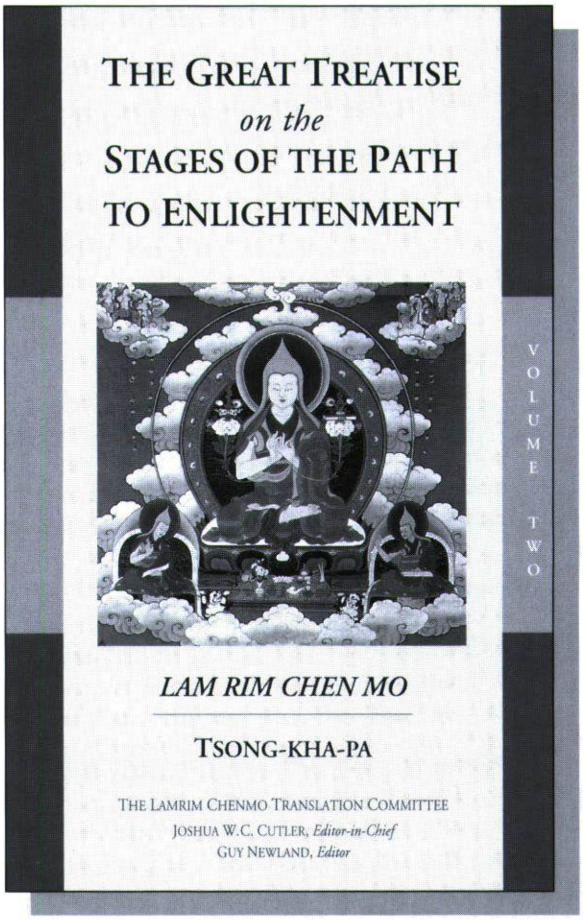
SEPTEMBER

03 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
11 (08)	Wassende maan Tara-offerande
13 (11)	Offerande aan de spirituele leraren
18 (15)	Volle maan Tara-offerande
27 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450, Amsterdam: 020 - 428084.

Boek recensie

The Great Treatise on the Path to Enlightenment
LAM RIM CHEN MO
Door: Lama Tsong Khapa

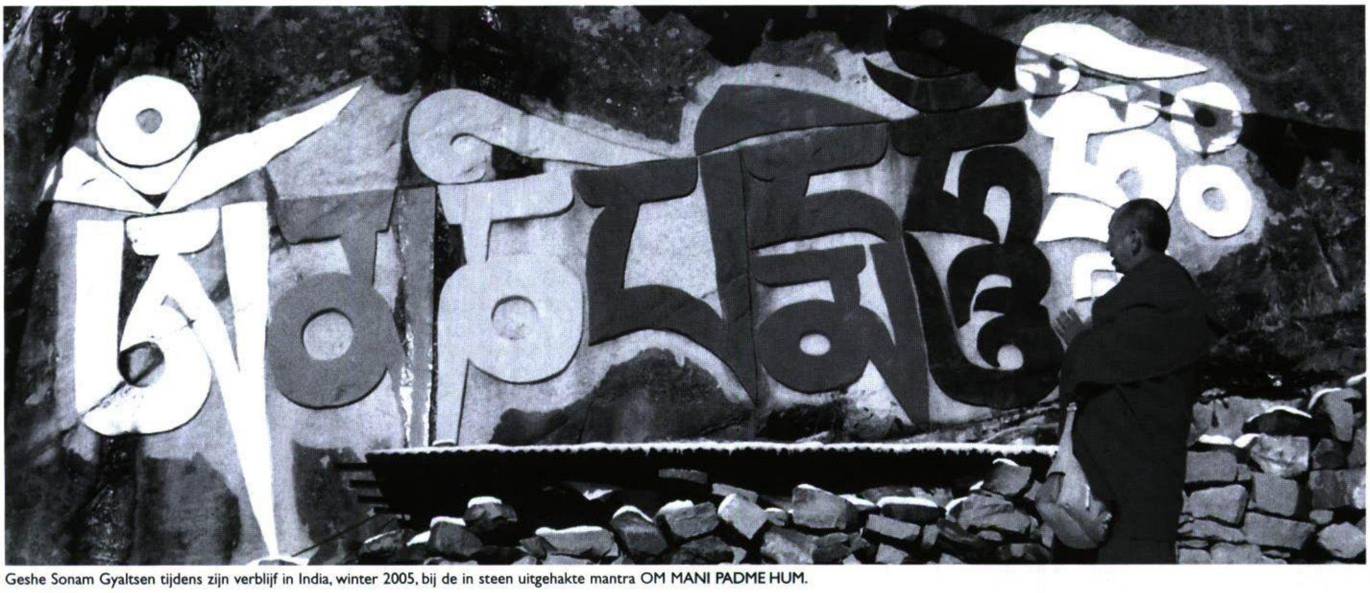


Na het verschijnen van het lang verwachte deel 2 van deze serie van drie boeken van uitgeverij Snow Lion Publications is de serie compleet. Hier volgt een stukje van de Z.H. de Dalai Lama over dit werk.

"Van de vele werken van de Tibetaanse meester Tsong Khapa is geen enkel in termen van populariteit en belang te vergelijken met zijn Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment. Dit werk wordt al eeuwenlang gekoesterd door beoefenaars en geleerden. Het verklaart het gehele pad vanaf het vertrouwen op een spirituele leraar, dat de kern is, tot aan het verkrijgen van het boeddhaschap, het uiteindelijke resultaat. De verschillende stadia van het pad worden zo helder en systematisch gepresenteerd dat ze gemakkelijk begrepen en beoefend kunnen worden."

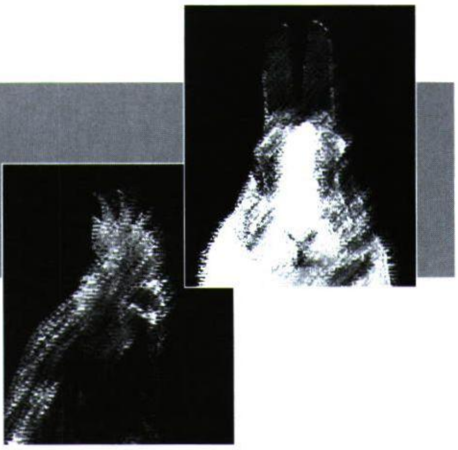
De vertaling van dit werk uit het Tibetaans is uitgevoerd door het Lam Rim Chen Mo Vertaal Comité, een groep van twaalf vertalers die dit enorme werk begonnen in 1991. Zij werden ook geholpen door dr. Lozang Jamspal van de universiteit van Columbia , Geshe Yeshe Tapkay, professor aan het Central Institute of Higher Tibetan Studies in India, Denma Lochö Rinpochee en Geshe Thupten Jinpa. De initiatiefnemer van het vertaal comité, Joshua Cutler, schreef aan het einde van dit project: "Ik heb Great Treatise gegeten, geademd, geslapen en gedroomd gedurende de laatste dertien jaar van mijn leven. Ik heb er nog geen moment spijt van gehad, het was een grote eer en een privilege om er aan te werken en ik heb een groot respect ontwikkeld voor het bijzondere wezen dat het heeft gecreëerd.
Nu kunnen velen van dit juweel uit de Tibetaanse literatuur genieten. Ik ben hiervoor dank verschuldigd aan al diegenen die ik met naam heb genoemd aan het begin van de drie delen."

De drie delen zijn verkrijgbaar in onze winkels of kunnen worden toegestuurd vanuit MI Emst.
Deel 1 kost € 39,95, deel 2 en 3 € 29,95 per stuk.



Geshe Sonam Gyaltsen tijdens zijn verblijf in India, winter 2005, bij de in steen uitgehakte mantra OM MANI PADME HUM.

Het redden van dieren



Sinds enige tijd worden in het Maitreya Instituut regelmatig activiteiten gehouden voor het redden van dierenlevens. In tegenstelling tot de acties van onder meer het dierenbevrijdingsfront kopen wij de dieren die we willen redden van hun rechtmatige eigenaar en zorgen wij ervoor dat de dieren een goed onderkomen vinden, zodat ze niet plotseling zonder voedsel en woonplaats zijn. Bovendien worden de dieren met boeddhistische rituelen gezegend, waardoor zij heilzame indrukken in hun bewustzijnsstroom opdoen, die hen na hun natuurlijke dood in een betere wedergeboorte kunnen werpen. Deze aanpak is een goed voorbeeld van de geweldloze wijze waarop men in het boeddhisme andere wezens helpt.

Iedereen is van harte welkom om aan een actiemiddag deel te nemen. Kun je er niet bij zijn, maar wil je toch iets voor dieren doen, dan zou je bijvoorbeeld geld kunnen geven om een dier te kopen, dat anders naar de slacht gaat en gedood wordt (giro 6901668 Maitreya Instituut o.v.v. dierenlevens) of je kunt misschien zelf een dier adopteren. Ook kun je het ritueel voor dieren thuis doen (op te vragen via: koosje.kolk@wanadoo.nl). Meer in het algemeen kun je voor het welzijn van dieren gebeden en mantra's zeggen of mediteren. Je kunt je lekengelofte hernieuwen door je opnieuw voor te nemen niet te zullen doden en (tijdelijk) geen vlees te eten en je kunt in de praktijk dieren in nood helpen, bijvoorbeeld door 's winters de vogels te voederen.

Verlichtingsgeest

Ideaal is het als je dieren helpt of voedt met de verlichtingsgeest als motivatie. Daardoor krijgt de bescheiden handeling het effect van het helpen van alle ontelbare wezens die zich tot in de verste uithoeken van het heelal bevinden. Denk: *"Nu help ik dit dier door het een beetje voedsel te geven. Ik wil door de positieve energie die hierdoor*
ontstaat zo spoedig mogelijk het boeddhaschap bereiken als een middel om alle wezens effectief te kunnen helpen tijdelijk en uiteindelijk gelukkig te worden met het voedsel van de Dharma."

Het mooie is dat je de positieve energie die ontstaat door het redden van dieren kunt toewijden aan het welzijn van jezelf en van anderen: aan bevrijding en boeddhaschap, aan het voortbestaan van de boeddhistische leer en aan het lange leven van weldoeners in de wereld zoals bijvoorbeeld Zijne Heiligheid de Dalai Lama en je andere spirituele leraren en het welslagen van hun projecten en doelstellingen.
Je kunt ook positieve energie toewijden aan je eigen familieleden en vrienden en aan een goede wedergeboorte voor bepaalde mensen en
dieren. Maar ook aan zieke familieleden, vrienden en dieren dichtbij huis of aan slachtoffers van rampen ver weg.

20 april : kippen en konijnen in Emst

Op woensdag 20 april om 12 uur zal in Maitreya Instituut Emst het ritueel voor geredde dieren worden uitgevoerd. Deze keer willen we kippen en konijnen het vege lijf redden en natuurlijk wormen (eventueel paling). Gezegende adoptiedieren kunnen vanaf circa 14.30 op het Maitreya Instituut in Emst worden opgehaald.

15 juni : redden van zeedieren in Zeeland

Op 15 juni gaan we op verzoek van onze kok Maarten de Vries kreeften en andere zeedieren in Zeeland redden. Omdat deze dieren weer in hun natuurlijke habitat moeten worden terug gezet, vindt het ritueel voor geredde dieren niet in het Maitreya Instituut in Emst plaats, maar mogen we gebruik maken van centrum Gaden Chökor Ling, Kraaiendijk 12 in Heijningen. Het ritueel begint om 14.00 uur en eindigt circa 16.00 uur, waarna de dieren worden uitgezet.

6 juli: redden van schapen in Emst (onder voorbehoud)

Op 6 juli redden we schapen en andere dieren voor het lange leven van Z.H. de Dalai Lama. Omdat de verjaardag van Z.H. de Dalai Lama op 6 juli is, willen wij de positieve energie van de geredde dieren speciaal toewijden aan een lang leven voor Z.H. de Dalai Lama. Het ritueel begint om 12.00 uur in het Maitreya Instituut Emst. Geadopteerde dieren kunnen om circa 14.30 uur worden afgehaald.

Actie dassenraster Dierenbescherming N.O. Veluwe

Ook willen wij onze dierenburen, de dassen aan de Woestenbergweg, helpen door het mede- sponsoren van een raster zodat ze in het voorjaar niet meer worden doodgereden. Er wordt voor dit doel een inzamelingsactie gehouden door de Dierenbescherming Noordoost-Veluwe. Donaties zijn van harte welkom onder vermelding "dassenraster".

Adopteer een dier

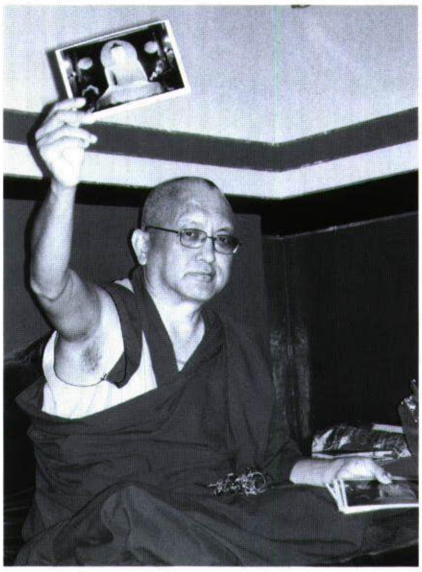
Wil je, al dan niet gratis, een dier adopteren en verzorgen totdat het een natuurlijke dood sterft of wil je het ritueel bijwonen, laat dit even weten en bel met het Maitreya Instituut 0578-661450 of met Margot Kool tel: 0578-613739. Meld je wel even aan, dan kunnen we je bij een eventuele wijziging op de hoogte stellen. We kunnen op verzoek een routebeschrijving voor Emst of Heijningen toesturen.
Op 2 februari j.l. hebben we 3 kippen gered en gezegend, waarna ze met hun nieuwe eigenaressen huiswaarts keerden met een hopelijk nog lang en gelukkig leven. We waren ook van plan paling en wormen te redden, maar deze waren op dat moment niet beschikbaar omdat ze seizoensgebonden zijn.

Door Margot Kool

Universele educatie
Dharma voor de 21ste eeuw

Ongeveer dertig jaar geleden begon Lama Yeshe zijn visie uiteen te zetten van een nieuw educatief initiatief dat de boeddhistische leringen over mededogen en wijsheid zowel in de diepte als in de breedte toegankelijk zou maken voor de moderne maatschappij. Lama wilde de wijsheid van elk land en elke religie bijeen brengen "zonder culturele spelletjes", hij wilde de kloof tussen wetenschap en spiritualiteit helen en hij wilde dit bereiken door directe, logische taal te gebruiken vrij van alle dogma's. Hij beschreef hoe de FPMT en 'universele educatie' (UE) een symbiotische relatie moesten opbouwen: "We geven elkaar energie en we steunen de groei van educatie op alle verschillende gebieden."

De afgelopen paar jaar heeft Lama Zopa Rinpochee deze visie uitgewerkt in antwoord op de steeds groter wordende politieke, sociale, educatieve en milieuproblemen die hij in de hedendaagse wereld gadeslaat. Met zijn karakteristieke energie en precisie heeft Rinpochee een scala aan prioriteiten opgesteld voor UE, zoals het onderwijzen van mededogen en wijsheid in gebieden met conflicten en geweld.



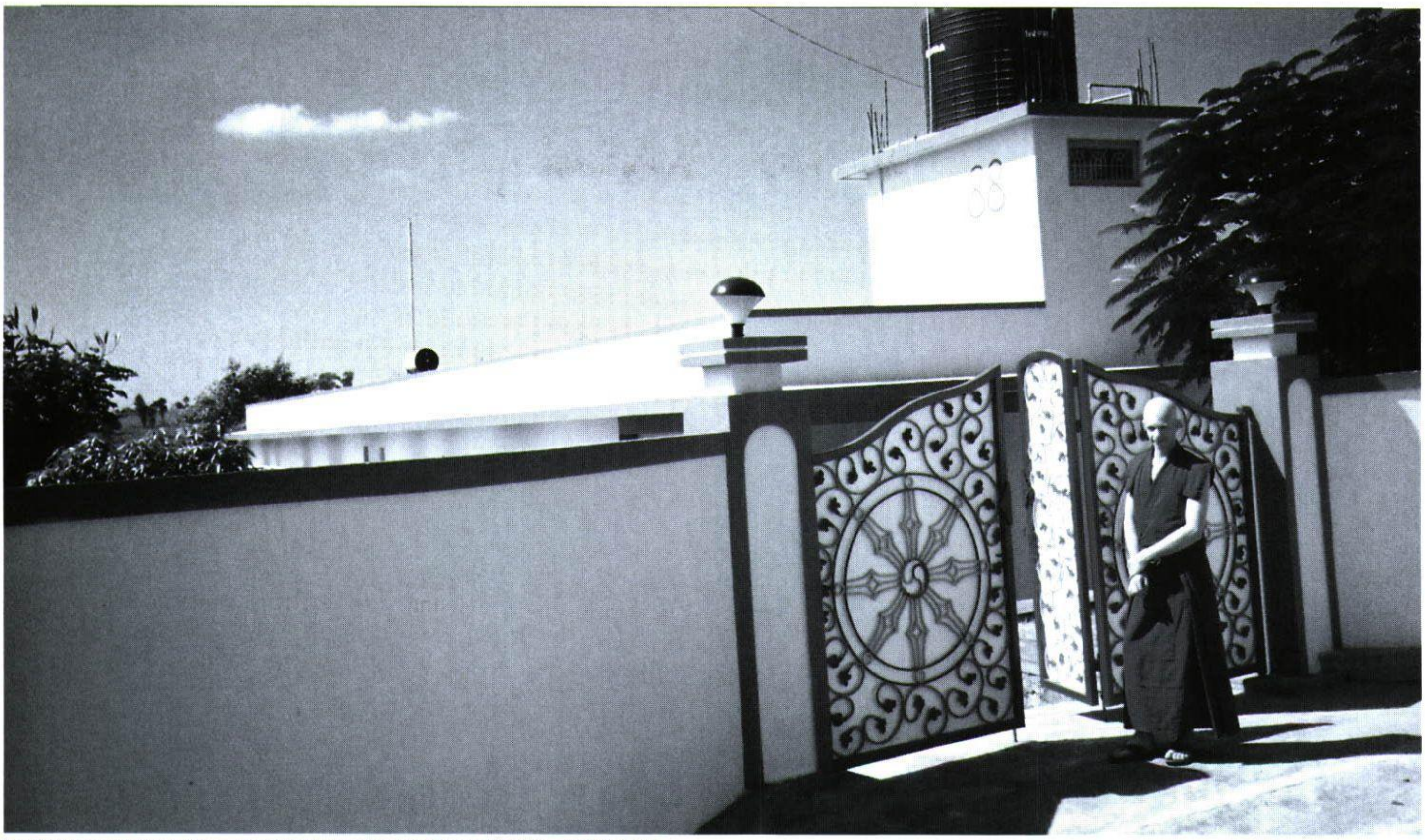
Lama Zopa Rinpochee met een foto van het beeld van de Boeddha in Bodh Gaya, India.

"Sommige mensen kunnen bang zijn voor de naam religie maar hebben misschien wel belangstelling om te praten over vriendelijkheid en liefde. Het voornaamste doel is om anderen technieken te leren om een vreedzaam leven te leiden." Rinpochee heeft ook aangemoedigd dat UE hedendaagse methoden ontwikkelt zoals computerspelletjes en drama. Onder de leiding van Rinpochee wordt in Londen een nieuwe internationale organisatie opgericht om deze visie uit te dragen. De doelen van de organisatie zijn: het bieden van leermogelijkheden, materiaal en bronnen die iedereen overal de mogelijkheid bieden om de eigen van nature aanwezige wijsheid en mededogen te ontwikkelen en bij te dragen aan de wereldvrede.

Sinds de oprichting in augustus 2004 hebben meer dan 300 mensen zich aangesloten bij het UE netwerk. Het netwerk biedt kwartaalnieuwsbrieven, een programma van nationale en internationale bijeenkomsten en groot aantal manieren om contact te maken met mensen die gelijksoortige interesses en vakgebieden hebben. Er is een website in ontwikkeling waarin UE zich verder kan profileren en die het makkelijker zal maken om het geld bijeen te brengen dat nodig is, zowel centraal als voor ondersteuning van individuele UE projecten. UE begint ook belangstelling en steun te krijgen van mensen die zichzelf niet als boeddhist beschouwen. Dit is essentieel voor het succes ervan op de lange termijn.

Sommige leden van het netwerk hebben al bijna twee decennia lang UE-projecten ontwikkeld. Anderen zijn

Monniken van het Tsawäi Khangsten, één van de huizen van het Gaden Jangtse Klooster in Zuid-India, waar onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen heeft gestudeerd.



Ven. Tenzin Namdak (Martin Klaassen) voor het "Westerlingen Huis" van het Sera Klooster, Zuid-India.

ofwel nieuwe uitdragers van de visie of hebben zich gerealiseerd dat ze die al jaren lang op hun werk uitdragen, zij het op eigen houtje. Leden van het netwerk onderzoeken hoe UE kan worden gebracht op basisscholen, middelbare scholen, hoger onderwijs en volwasseneneducatie; voor kinderen, tieners en volwassenen; via drama, counselling en visuele technieken; voor mensen in gevangenissen of mensen met een handicap; en op elk continent. Het potentieel is eindeloos. Op de langere termijn is het doel om een uitgebreid trainingsprogramma te bieden voor eenieder die Universele Educatie wil brengen met de nodige lesactiviteiten en lesmateriaal. Beoefenaars van UE zullen de mogelijkheid krijgen om deze levensveranderende lessen te geven door middel van betaald en onbetaald werk binnen alle verschillende levensstijlen en met de steun van een internationale groep van gelijkgestemden. We hopen dat er een nauwe band zal ontstaan met de nieuwe universiteit van Yangsi Rinpochee (Maitripa Instituut).

Tegelijkertijd zal UE engels sprekende geshes en gevorderde dharmastudenten in dienst nemen voor de historische taak van het omzetten van de allerdiepste leringen uit de traditie van Lama Tsong Khapa, van de Abhidharma en Abhisamayalankara tot de visie van de Madhyamaka Prasangika, naar hedendaags taalgebruik en lesmateriaal. "We kunnen de hele Lam Rim onderwijzen, en zelfs wat tantra, zonder enige boeddhistische terminologie te gebruiken", heeft Lama Yeshe gezegd. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft geadviseerd dat deze onderwerpen veeleer moeten worden gebracht in een sfeer van onderzoek dan met autoriteit, net als op een moderne universiteit. Het is een gigantische klus waarvoor veel fundraising nodig zal zijn, maar we hopen zo snel mogelijk aan de slag te kunnen.

Eerste bronmateriaal

Naar de suggestie van Lama Zopa Rinpochee zullen de Zestien Dharma's als eerste van deze bronmaterialen beschikbaar worden gesteld. De Zestien Dharma's is een verzameling verordeningen die koning Songtsen Gampo in de achtste eeuw in Tibet introduceerde als richtlijnen voor leken. Ze bevatten adviezen over onderwerpen als het belang van het navolgen van positieve rolmodellen en van het gebruiken van een gepaste hoeveelheid eten en drinken; zaken die in de eenentwintigste eeuw nog steeds even relevant zijn. Rinpochee beschrijft ze als de "gelofte van UE" met het potentieel om oneindig veel mensen te helpen een vruchtbaar leven te leiden.

Uit: Mandala feb/mrt 2005
Door Alison Murdoch
Vertaling Susanne Bulten

Van 25 tot 30 oktober wordt er een internationale bijeenkomst gehouden even buiten Londen, dat een cruciaal moment belooft te worden voor de ontwikkeling van de UE-visie van Lama en Rinpochee. Voor nadere details of om je aan te sluiten bij het UE netwerk, stuur een mailtje met je naam, het land waar je woont en de gewenste taal* naar alison@universaleducation.org.uk. Aanbiedingen voor vrijwilligerswerk of financiële steun zijn ook welkom.

** Er zijn momenteel vertalingen beschikbaar in het Italiaans, Portugees en Frans. Vertalingen in Mandarijn en Spaans zijn in voorbereiding. Als je in staat bent onze vertaalteams te versterken, laat het ons dan weten.*

Tibet nieuws

De Rede van Zijne Heiligheid de Dalai Lama op de 46e herdenkingsdag van de Tibetaanse Nationale Dag van de Volksopstand.

Ter gelegenheid van de 46e herdenking van de opstand van het Tibetaanse volk, wil ik mijn hartelijke groeten overbrengen aan mijn mede Tibetanen in Tibet en in ballingschap en aan onze vrienden over de hele wereld.

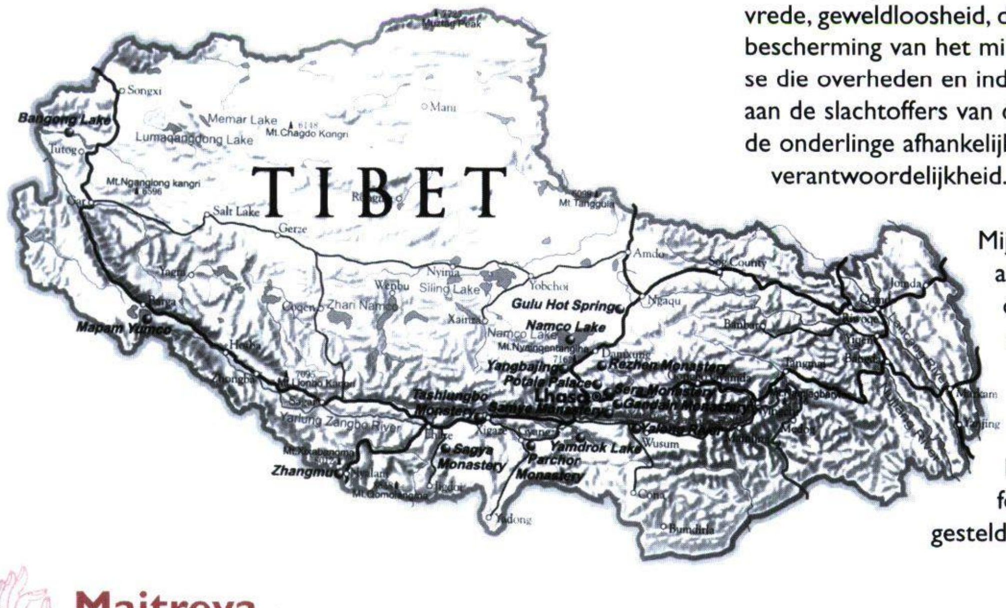
Gedurende ruim veertig jaar hebben er grote veranderingen plaatsgevonden in Tibet. Er is een grote mate van economische vooruitgang geboekt tezamen met ontwikkeling in infrastructuur. De spoorlijnverbinding die tussen Golmud en Lhasa wordt gebouwd is een voorbeeld. Gedurende dezelfde periode is er echter veel geschreven door onafhankelijke journalisten en reizigers naar Tibet over de werkelijke situatie in Tibet en niet over wat aan hen is getoond. De meeste van hen geven een heel ander beeld dan wat de Chinese regering beweert en bekritiseren China volledig over het gebrek aan mensenrechten, religieuze vrijheid en zelfbestuur in Tibet. Wat er eigenlijk is gebeurd en nog steeds gebeurt is dat sinds de oprichting van de Tibetaanse Autonome Regio alleen Chinese leiders de ware macht in handen hebben. Het Tibetaanse volk is geconfronteerd met verdenkingen en toenemende beperkingen. Het gebrek aan ware etnische gelijkheid en harmonie gebaseerd op vertrouwen, en de afwezigheid van stabiliteit in Tibet laat duidelijk zien dat de zaken er niet goed voorstaan in Tibet en dat er eigenlijk sprake is van een probleem.

Prominente en gerespecteerde Tibetaanse leiders in Tibet hebben zich hierover van tijd tot tijd uitgesproken en vanwege hun moedige daden hebben ze geleden. In de vroege zestiger jaren heeft de vorige Panchen Lama het lijden en de aspiraties van het Tibetaanse volk uiteen gezet in zijn petitie aan de Chinese leiders. Phuntsok Wangyal, een van de vooraanstaande Tibetaanse communistische leiders weidt in zijn recente biografie, gepubliceerd in het Engels, uitgebreid uit over de noodzaak om aan de belangen van het Tibetaanse volk tegemoet te komen. In feite is het duidelijk dat de meeste hooggeplaatste Tibetaanse functionarissen in Tibet diep in hun hart extreem ontevreden zijn.

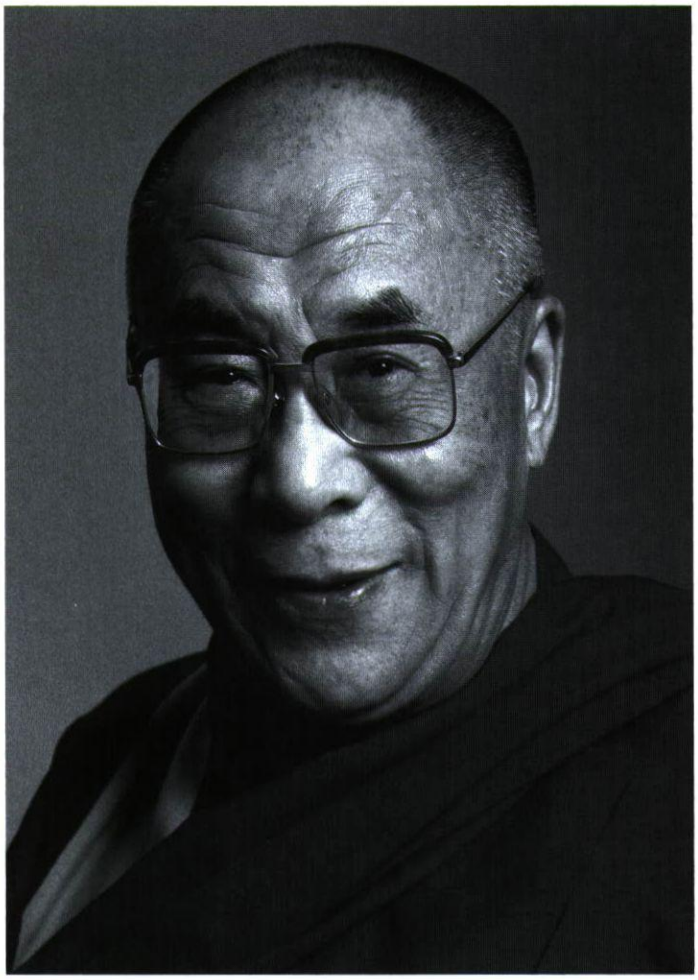
Dit jaar zal de Chinese regering de 40e herdenking vieren van de oprichting van de Tibetaanse Autonome Regio. Er zal veel muziek zijn en meerdere herdenkingsplechtigheden om de gelegenheid te vieren maar deze zullen zonder betekenis zijn als zij geen afspiegeling zijn van de werkelijkheid ter plaatse. De Grote Sprong Voorwaarts en de Culturele Revolutie werden bijvoorbeeld gevierd met groot prachtvertoon als echte prestaties op het moment dat zij plaatsvonden.

China heeft gedurende ruim twintig jaar enorme economische vooruitgang geboekt. China is vandaag de dag niet wat het twintig of dertig jaar geleden was. Er is veel veranderd met als resultaat dat het een belangrijke speler in de wereld is geworden en China verdient deze positie terecht. Het is een groot land met een enorme bevolking en een rijke en oude beschaving. Echter, China's imago is besmet door zijn staat van dienst op het gebied van mensenrechten, ondemocratische handelingen, gebrek aan rechtsorde en ongelijke implementatie van rechten aangaande autonomie voor minderheden, inclusief de Tibetanen. Dit alles is een reden voor verdenking en wantrouwen door de buitenwereld. Intern zijn dit obstakels voor eenheid en stabiliteit, dat van het grootste belang is voor de leiders van de Volksrepubliek China. In mijn visie is het belangrijk dat als China een machtig en respectabel land wordt, zij in staat moet zijn om met vertrouwen een redelijk beleid op te stellen.

De wereld in zijn algemeenheid, waar China deel van uitmaakt, verandert in positieve zin. In recente tijden is er beslist een grotere bewustwording en waardering voor vrede, geweldloosheid, democratie, rechtvaardigheid en de bescherming van het milieu. De recente ongekende response die overheden en individuen over de hele wereld gaven aan de slachtoffers van de tsunami bevestigt de wereldwijde onderlinge afhankelijkheid en het belang van universele verantwoordelijkheid.



Mijn betrokkenheid bij Tibetaanse aangelegenheden heeft niet tot doel om bepaalde persoonlijke rechten of een politieke positie voor mezelf te claimen, noch om te proberen dat de Tibetaanse regering in ballingschap ergens aanspraak op kan maken. In 1992 heb ik in een formele aankondiging duidelijk gesteld dat wanneer wij terugkeren naar



Tibet met een bepaalde mate van vrijheid, ik geen enkele positie zal bekleden binnen de Tibetaanse regering of welke andere politieke positie dan ook, en dat het huidige Tibetaanse bestuur in ballingschap zal worden opgeheven. Bovendien zullen de Tibetanen die in Tibet werken de belangrijkste verantwoordelijkheid van het besturen van Tibet moeten overnemen.

Ik wil de Chinese autoriteiten er nogmaals van verzekeren dat zolang ik verantwoordelijk ben voor de zaken van Tibet, wij ons volledig committeren aan de Middenweg-benadering die niet uitgaat van onafhankelijkheid voor Tibet, en dat wij bereid zijn om binnen de Volksrepubliek China te blijven. Ik ben ervan overtuigd dat een dergelijke benadering op de lange termijn in het voordeel is van het Tibetaanse volk voor hun materiele vooruitgang. Het is bemoedigend dat er steun is vanuit verschillende delen van de wereld voor deze benadering als zijnde redelijk, realistisch, en als wederwijd voordelig voor de Chinezen en Tibetanen. Ik ben in het bijzonder verheugd over de erkenning en steun die is gekomen uit bepaalde delen van de intellectuele kringen vanuit China zelf.
Ik ben verheugd over de hernieuwde contacten met het Chinese leiderschap en dat de derde ronde van besprekingen afgelopen september laat zien dat geleidelijk aan onze interacties verbeteren. Nu het door ons gekozen politieke leiderschap meer verantwoordelijkheid draagt voor Tibetaanse zaken, heb ik hen geadviseerd om de kwesties die van Chinese zijde naar voren zijn gebracht tijdens onze derde ronde van gesprekken te onderzoeken en stappen te ondernemen om deze op passende wijze op te lossen of te verduidelijken. We blijven hoopvol dat we uiteindelijk in staat zullen zijn om het noodzakelijke vertouwen te ontwikkelen en deze langslepende kwestie in wederzijds belang kunnen oplossen.

Tenslotte wil ik graag van deze gelegenheid gebruik maken om de dankbaarheid en waardering van het Tibetaanse volk aan de bevolking en regering van India te tonen voor hun standvastige sympathie en steun. Ik voel me heel erg deel van dit land, niet alleen vanwege de eeuwenoude religieuze en culturele banden die India en Tibet genoten, maar ook omdat ik en de meeste Tibetanen in ballingschap de afgelopen 45 jaar in India hebben gewoond.

Ik draag mijn gebeden op aan de moedige mannen en vrouwen van Tibet die hun leven hebben gegeven ter wille van de Tibetaanse vrijheid.

De Dalai Lama, 10 maart 2005
Vertaling Tibet Support Groep Nederland

ICT ONTVANGT GEUZENPENNING

De Stichting Geuzenverzet 1940-1945 heeft de prestigieuze Geuzenpenning 2005 toegekend aan International Campaign for Tibet. De leden van het bestuur van de stichting besloten unaniem de onderscheiding toe te kennen aan ICT "om hun bewondering te tonen voor de consequente geweldloze inzet van ICT voor een democratisch Tibet en voor het bevorderen van de mensenrechten van het Tibetaanse volk". De Geuzenpenning werd op 12 maart jl. in Vlaardingen uitgereikt aan Lodi Gyari, vicevoorzitter van ICT en speciale afgezant van Z.H. de Dalai Lama. Het Maitreya Instituut feliciteert ICT met deze welverdiende onderscheiding!

TULKU TENZIN DELEK KRIJGT LEVENSLANG

De Chinese regering heeft het doodvonnis van Tenzin Delek Rinpochee omgezet in levenslange gevangenisstraf. Tenzin Delek Rinpochee is een sociaal bewogen en zeer populaire leraar in Tibet. Hij leidde activiteiten om de religie, cultuur en het milieu van zijn land te beschermen. Hij werd gearresteerd op verdenking van medeplichtigheid aan een serie bom explosies in 2002 in Chengdu, een beschuldiging die hij altijd heeft ontkend. Een andere monnik, Lobsang

Dhondup, werd in januari 2003 hiervoor geëxecuteerd. Tenzin Delek Rinpochee kreeg ook de doodstraf, die voor twee jaar werd uitgesteld en die nu omgezet is in levenslang gevangenisstraf.
Op 14 januari jl. had het Europees Parlement een resolutie aangenomen waarin werd aangedrongen de doodsstraf voor deze Rinpochee in te trekken.

NEPAL SLUIT KANTOOR DALAI LAMA EN VLUCHTELINGENKAMP

De Nepalese regering heeft bevolen dat het kantoor van de vertegenwoordiger van Z.H. de Dalai Lama en van het Tibetan Refugees Welfare Office (TRWO) in Kathmandu moeten sluiten. Beide kantoren hebben hun werk moeten staken als gevolg hiervan. In samenwerking met de UN High Commissioner for Refugees (UNHCR) is het TRWO verantwoordelijk voor de zorg voor de Tibetaanse vluchtelingen die door Nepal reizen of in Nepal wonen. Op dit moment zijn er zo'n 1000 pas aangekomen vluchtelingen in het kamp in Kathmandu.
Op 21 januari jl. werd een schrijven aan de leiding van de twee instanties overhandigd, waarin een bevel om hun kantoor met onmiddellijke ingang te sluiten. Ze zouden in Kathmandu niet officieel geregistreerd zijn. Een permanente sluiting van de TRWO zou betekenen dat de UNHCR geen partner/middel heeft om te zorgen voor de ongeveer 2.500 Tibetaanse vluchtelingen die jaarlijks door Nepal moeten reizen. Onder de huidige regeling met de UNHCR onderneemt de Tibetaanse staf van de TRWO missies naar de grensgebieden om te zorgen dat grensbewakers de Tibetaanse vluchtelingen niet terugsturen naar Tibet. Nu is dit onmogelijk geworden in het seizoen waarin de meeste vluchtelingen de barre reis naar Nepal proberen te maken.
In de laatste jaren is de situatie voor de 20.000 Tibetaanse vluchtelingen die tijdelijk of langdurig in Nepal wonen steeds onzekerder geworden.
De regering van dat land is erg instabiel, mede door gewelddadige acties van de Maoïstische rebellen die tegen de huidige koning en zijn regering zijn. China steunt de regering in het conflict met de rebellen en is ook bezig de handel met Nepal te versterken.

AUTONOMIE VOOR TIBET IN HONG KONG-STIJL?

Nicholas Haysom, voormalig juridisch adviseur van Nelson Mandela, gaat de Dalai Lama bijstaan in onderhandelingen met de Volksrepubliek China. Haysom heeft veel ervaring opgedaan als vredesonderhandelaar in o.a. Afrika en Sri Lanka, vooral de rechten van minderheden in landen met grote problemen tussen etnische, religieuze en culturele groeperingen. Hij zei dat ook Professor Yah Gai, die een rol heeft gespeeld bij de onderhandelingen tussen de VRC en Groot Brittannië en een behoorlijke mate van autonomie voor Hong Kong heeft bereikt, door de Tibetanen was benaderd. Beide werden door vertegenwoordigers van de Tibetaanse regering in

Foto's: Anne Veen

De besneeuwde berg Kailash, mei 2004.

ballingschap benaderd. Haysom zei dat de Dalai Lama hoopte een soortelijke mate van autonomie voor Tibet te kunnen realiseren als voor Hong Kong bestaat. De Chinezen noemen dit een 'één regering, twee systemen'-regeling waarbij Hong Kong bijna alles zelf mag bepalen behalve defensie en buitenlandse zaken. Haysom zei dat China weinig te verliezen had omdat de Tibetanen slechts een soort autonomie willen waarbij Tibet een staat of provincie is.

NIEUWE BUSDIENT KATHMANDU-LHASA

Volgens Mukunda Raj Satyal, hoofd van het Nepalese staatsvervoersbedrijf Sajha Yatayat, gaat er in mei een vaste bus dienst tussen Kathmandu en Lhasa van start.

Het toenemende verkeer over de Nepalese–Tibetaanse grens maakte het instellen van zo'n pendelbus een aantrekkelijke optie en zal de prijs van de reis aanzienlijk verlagen. Passagiers betalen nu zo'n 28,000 Nepalese roepies (± $400) om vanuit Kathmandu naar Lhasa te vliegen. Per bus zal een enkele reis slechts ± $71 kosten. De reis duurt zo'n 20 uur, als de weg in orde is.

BROEIKASEFFECT IN TIBET

Het blijkt dat er in Tibet niet alleen sprake is van broeikaseffect maar dat de temperatuur ook nog eens vijf tot tien keer sneller stijgt dan in China zelf. Meteorologen zeggen dat sinds 1990 de winters warmer worden, met uitschieters in 1998 en 2000 die "abnormaal warm" waren.

Foto's: Anne Veen

Gyaling trompetten te koop op de Barkor in Lhasa, Tibet.
Boven: Het oprichten van de vlaggenmast in West-Tibet met Saka Dawa 2004 bij de berg Kailash.
Midden: Lama en anderen bij het oprichten van de vlaggenmast bij Kailash.

OBSERVATORIUM IN TIBET?

Een belangrijke Chinese sterrenkundige heeft gezegd dat er misschien een observatorium op gebouwd gaat worden op het 'dak van de wereld'. Senge Zangbo, een dorp in West-Tibet, lijkt een zeer geschikte plaats om de grootste en meest geavanceerde telescoop ter wereld te plaatsen. Het dorp ligt 4,800 meter boven de zeespiegel, is rustig en kent meestal droog weer en heldere sterrenhemels. Chinese wetenschappers zullen twee jaar lang metingen verrichten om te bepalen of de telescoop hier inderdaad geplaatst zal worden.

Lichtofferande ceremonie

In Maitreya Magazine jaargang 27 nummer 1 heeft de Werkgroep stervensconsulenten zichzelf gepresenteerd en aangekondigd dat er een Handboek voor stervensconsulenten is verschenen onder auspiciën van de Werkgroep. Veel lezers hebben hierop positief gereageerd en het Handboek of het spiritueel wensenformulier besteld.

In het Handboek staan onder andere een uitgebreide beschrijving van het stervensproces, adviezen hoe zichzelf voor te bereiden op het sterven, hoe anderen te helpen en een spiritueel wensenformulier dat kan functioneren als een soort codicil met betrekking tot spirituele wensen. Ook is er een hoofdstuk in opgenomen met door Lama Zopa Rinpochee geadviseerde gebeden die thuis gereciteerd kunnen worden. Eén ervan is de beoefening van de lichtofferande. Deze zal binnenkort ook als bijlage van het gebedenboek verschijnen. We geven alvast een voorproefje door de lichtofferande van Lama Atisha hier te presenteren met een kort advies vooraf.

Nadat we een kaars of lamp hebben aangestoken en offergaven hebben neergezet, kunnen we dit gebed reciteren en de beschreven visualisatie doen. Neem toevlucht en wek de verlichtingsgeest op, de onbaatzuchtige wens om verlichting te bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens *[sang gya cho dang 3x]*
Dan zuiveren we de omgeving door te visualiseren dat het een zuiver boeddhagebied wordt, als een offergave aan de boeddha's en bodhisattva's die we willen uitnodigen *[tam-chä du-ni]*

Offergaven zegenen
Vervolgens zegenen we de offergaven met de mantra die de kracht heeft om alle lichten, water, bloemen op alle plaatsen te zegenen *[lha-dang mi-yi]* en alle ontelbare boeddha's in de tien richtingen wolken van offergaven aan te bieden. *[om namo bhagawate...3x]*
Zegen de vele honderden offergaven die in alle kloosters en op andere plaatsen zijn. Als je de waterofferanden aanbiedt, denk dan niet dat je water offert maar denk altijd dat je nectar offert. Denk hoe al deze wateroffergaven bij de boeddha's aankomen als pure nectar en dat ze allemaal vermenigvuldigen. Terwijl je de mantra reciteert, bespeel je alle instrumenten die je hebt zoals gongs en cimbalen. Je denkt daarbij dat je de muziek offert aan de Boeddha's. Op deze manier creëer je vele oorzaken voor verlichting Het volgende gebed, de woorden van de waarheid *[The Words of Truth]*, bevordert dat alle spirituele leraren en alle boeddha's de talloze offergaven die je hebt gevisualiseerd ook werkelijk ontvangen *[kön-chog sum-gyi den-pa dang...]*.

Veld van verzamelen
Vervolgens visualiseer je het veld van verzamelen zoals je dat kent en roept alle boeddha's aan te verschijnen *[ma-lu sem-chen...]*. Bied dan de Vier Onmetelijke Gedachten en het Zevendelige Gebed aan.
Denk dat je alle offergaven wilt delen met alle voelende wezens: alle hellewezens, hongerige geesten, dieren, menselijke wezens, halfgoden en goden en alle wezens in de tussenstaat. Offer dan samen met alle voelende wezens aan het veld van verzamelen. Op deze manier ontvangt elk voelend wezen de positieve energie. Als je een miljoen lichtjes en waterofferandes aanbiedt, zal elk voelend wezen een miljoen oorzaken voor verlichting creëren.

Aanbieden
Denk: "Ik ga al deze offergaven aanbieden uit naam van alle voelende wezens". Je kan ook denken dat je al deze offergaven doet om de verlichting te bereiken voor alle voelende wezens. Om mededogen te ontwikkelen maak je vervolgens neerbuigingen en bied je offergaven aan de 1000-armige boeddha van mededogen Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Ook maak je zo veel mogelijk neerbuigingen en offergaven voor de Boeddha, Dharma en Sangha in de tien richtingen. Bied, terwijl je denkt aan de juiste toewijding aan de spirituele leraar, alle nectar en licht aan door te mediteren dat alle verlichte wezens volkomen één zijn met de spirituele leraar.

Toewijden
Offer aan alle heilige objecten in de meditatieruimte, aan alle meditatieruimten waar dan ook en alle andere plaatsen. Met je handpalmen samen offer je al het licht en nectar aan het veld van verzamelen, mediterend dat de essentie van elke persoon in het veld van verzamelen de spirituele leraar is.
Door deze offergaven planten we oneindige gelukzaligheid in de geest van elk van deze heilige wezens. Offer niet éénmaal maar vele malen. Offer aan alle Medicijnboeddha's, aan alle heilige objecten in India zoals de heilige stoepa in Bodhgaya. Offer aan alle heilige objecten in Nepal, zoals de kostbare stoepa in Swayambhunath, een kristallen stoepa die de geest van alle boeddha's vertegenwoordigt en die niet met de hand gemaakt is, maar spontaan uit de oceaan is verrezen. Hij is uit het vasteland van China naar Nepal gebracht zoals de boeddha had voorspeld. Offer ook aan de Boudhanath stoepa. Dankzij de familie die de Boudhanath stoepa heeft gebouwd kon de Dharma zich verspreiden in Tibet en daar 1000 jaar bewaard blijven, waardoor vele mensen tot verlichting kwamen door het Mahayana pad te beoefenen. Van daaruit heeft in deze tijd het boeddhisme zich over de hele wereld verspreid zodat tegenwoordig vele duizenden mensen buiten Tibet, zelfs in het westen, in staat zijn om vrede te vinden in hun leven.
Dan offer je aan alle heilige objecten in alle landen en van de wereld en alle

verlichte wezens waar dan ook in de tien richtingen van het universum. Bied de offergaven aan alle heilige objecten in Tibet aan, zoals het heilige beeld Djowo Rinpochee. Bied de offergaven aan alle heilige objecten in alle landen van de wereld aan, aan alle heilige objecten van de tien richtingen.

Kwaliteiten

Je kunt al neerbuigingen doen door je handpalmen samen te vouwen. Met dit simpele gebaar activeer je onmiddellijk goede kwaliteiten. Je activeert dat je een perfecte menselijke wedergeboorte zult vinden in je volgende leven, waarin je wordt omringd door toegewijde helpers zodat al je wensen om de Dharma te kunnen beoefenen en door te geven worden verhoord. Je zult in staat zijn om in zuivere morele zelfdiscipline te leven en toewijding te hebben, waardoor je de realisaties van het pad naar de verlichting kunt activeren. Morele zelfdiscipline en toewijding zijn extreem belangrijk en het fundament voor alle realisaties. Je zult de moed hebben om in het openbaar de Dharma te onderwijzen. Je zult in staat zijn om wijsheid te ontwikkelen die een directe realisatie van de leegte ervaart en zult daarmee het Arya pad activeren. Op dit pad van zien houden alle vervuilingen in de geest op, alle verwarrende gedachten, verduisteringen en subtiele verduisteringen. Alleen door het Arya pad te activeren kunnen we al het lijden in het cyclische bestaan overwinnen inclusief wedergeboorte, ouderdom, ziekte en dood. Hierdoor zullen we de verlichting bereiken.
Zie voor de gebeden de uitgebreide versie van het gebedenboek
Met deze gedachten bied je het gebed van Lama Atisha aan.

Lichtofferande van Lama Atisha

Mag het licht van de lamp gelijk zijn aan de drieduizend werelden en hun omgevingen,
Mag de lont van de lamp gelijk zijn aan de koning der bergen, de berg Meroe,
Mag het kaarsvet van de lamp gelijk zijn aan de oneindige oceaan.
Mogen er biljoenen, triljoenen lampen zijn in de aanwezigheid van iedere Boeddha.

Mag het licht de duisternis van onwetendheid van alle talloze wezens van de piek van het cyclische bestaan tot aan de meest martelende hel opheffen. Mogen ze allen in staat zijn helder en direct alle boeddha's en bodhisattva's van de tien richtingen en hun zuivere boeddhagebieden waar te nemen.

OM VAJRA ALOKE AH HUM / E MA HO

Ik offer deze prachtige, verrukkelijke, heldere en stralende lichten aan de duizend boeddha's van dit fortuinlijke tijdperk, aan alle boeddha's en bodhisattva's van de oneindige zuivere boeddhagebieden in de tien richtingen en aan alle spirituele leraren, meditatieboeddha's, daka's, dakini's, Dharma-beschermers en de verzameling van meditatieboeddha's van alle mandala's.
Mogen mijn vader, moeder, en alle wezens in dit en al hun toekomstige levens in staat zijn direct de zuivere boeddhagebieden te zien van de volledig perfecte boeddha's. Mogen ze een worden met Boeddha Amitabha in onscheidbare eenheid. Alstublieft zegen me opdat mijn gebeden zo spoedig mogelijk in vervulling gaan.
Door de kracht van de waarheid van de drie Juwelen en de verzameling meditatieboeddha;s van de drie bases.

TAYATA OM PÄNCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA (7x)

Visualisatie

Het licht transformeert in een enkele briljante vijfkleurige wijsheid. Op een lotus en maanschijf verschijnen de lettertekens OM en DHI. Van daaruit verschijnen 108 prachtige lichtgodinnen Marmema. Ze dragen schitterende gewaden en kostbare sjaals. Iedere godin houdt lichtjes in haar handen en uit hen emaneren miljarden, triljarden oneindige replica's van licht offerende godinnen. Ze bieden alle onafgebroken lichtofferanden aan, aan alle boeddha's in de zuivere boeddhagebieden door de hele ruimte heen en ook aan de vredige en toornige meditatieboeddha's.

Toewijding

Aldus, mogen door de positieve energie van het aanbieden van de lichtofferanden op deze manier alle sponsors, alle overleden personen en alle talloze wezens van de zes bestaanswerelden geholpen worden. Mogen al hun gedegenereerde samaya verbintenissen en gebroken geloften gezuiverd worden. Mogen al hun schadelijke karma, al hun negativiteiten en verduisteringen gezuiverd worden. Mogen de drie sferen van het cyclische bestaan onmiddellijk leeg zijn. Alstublieft verleen controle, macht en realisaties.

Colofon
Dit gebed van lichtofferande, gecomponeerd door Lama Atisha, werd naar het Engels vertaald door eerwaarde Pemba Tenzin Sherpa.

Van de redactie:
De lichtofferanden kunnen ook worden aangevraagd. Dankzij eerwaarde Tenzin Chödron is het Maitreya Instituut prachtige lichttorens rijk die een aantal uren kunnen branden, toegewijd aan het welzijn van alle levende wezens of voor specifieke personen die ziek zijn of zijn gestorven. Hiervan wordt geregeld gebruikgemaakt. Wegens de stijging in de energiekosten is de prijs vanaf 2005 2 euro per uur. Dit geld zal worden besteed aan de kostprijs voor het branden van de lichtofferanden en de aanschaf van kaarsjes voor de meditatieruimte. Het geld dat overblijft wordt als offerande aangeboden, deels als donatie aan het Maitreya Instituut en deels als bijdrage aan de lichtofferanden die geregeld worden gedaan in Bodhgaya. Mensen die hiervan gebruik willen maken kunnen dat te kennen geven op: koosje.kolk@wanadoo.nl

Dit advies is gebaseerd op een advies dat Lama Zopa Rinpochee gaf ter gelegenheid van een lichtofferandeceremonie in het Land of Medicin Buddha, Verenigde Staten. Het is sterk geredigeerd.

Lid (ge)worden van het Maitreya Instituut?

MAITREYA INSTITUUT

Per 1 januari 2005 is het lidmaatschap van het Maitreya Instituut gewijzigd. Was de oude lidmaatschapsstructuur in feite een kortingsregeling bij cursusdeelname in Emst, de gewijzigde structuur biedt leden ook andere voordelen. Daarbij is rekening gehouden met het bestaan van het centrum in Amsterdam (sinds 1998) en de activiteiten van de Maitreya Studiegroep in Groningen (sinds 1997).

Met de ingang van de nieuwe structuur worden bijvoorbeeld alle poedja's in Amsterdam, Emst en Groningen afgesloten met toewijdingen aan een lang en succesvol leven van alle leden. Hiernaast worden leden nog beter dan voorheen op de hoogte gehouden van - en betrokken bij - de ontwikkelingen binnen het Maitreya Instituut en de FPMT. Op dit moment telt het instituut 243 leden: 130 Vrienden, 79 Dharmabeschermers, 32 Djindaks en twee Sanghaleden. Alle leden heel hartelijk bedankt voor hun steun en donaties!

Bent u nog geen lid, maar overweegt u het wel te worden, dan bent u van harte welkom!

Waarom lid worden van het Maitreya Instituut?

Het Maitreya Instituut maakt deel uit van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT), een wereldwijde non-profit organisatie die in 1975 werd opgericht door Lama Thubten Yeshe en wordt geleid door Lama Zopa Rinpochee.

Samen met 135 andere FPMT-organisaties wereldwijd, werkt het Maitreya Instituut dagelijks aan de bevordering van het welzijn van alle levende wezens. Immers, lang niet overal ter wereld zijn mensen in de gelukkige omstandigheid dat ze in hun eigen omgeving dharmalessen kunnen volgen van hooggekwalificeerde leraren en hun (verlichtings)geest verder kunnen ontwikkelen. Uw lidmaatschap helpt bij het waarborgen van de continuïteit van deze lessen!

Met uw lidmaatschap ....

- Steunt u de missie van het Maitreya Instituut en de FPMT,
- Blijft u goed op de hoogte van wat er speelt in en om het Maitreya Instituut,
- En draagt u bij aan de continuïteit en de activiteiten van het Maitreya Instituut!

De lidmaatschapsstructuur van het Maitreya Instituut

1. Vriend
€ 60,- per jaar + evt. jaardonatie
Bedoeld voor mensen die ...

- Goed op de hoogte willen blijven van de activiteiten van het Maitreya Instituut, Lama Zopa Rinpochee en de FPMT
- (Wel eens) Basic Program-cursussen volgen in Emst en/of Amsterdam

2. Dharmabeschermer
€ 150,- per jaar of € 12,50 per maand + evt. jaardonatie
Bedoeld voor mensen die ...

- Goed op de hoogte willen blijven van de activiteiten van het Maitreya Instituut, Lama Zopa Rinpochee en de FPMT
- Regelmatig cursussen volgen in Groningen, Amsterdam en/of Emst
- Het Maitreya Instituut een warm hart toedragen en het belangrijk vinden om bij te dragen aan de continuïteit van het instituut

3. Djindak (= Tib. voor sponsor)
Vanaf € 330,- per jaar of € 27,50 per maand + evt. jaardonatie.
Bedoeld voor mensen die ...

- Goed op de hoogte willen blijven van de activiteiten van het Maitreya Instituut, Lama Zopa Rinpochee en de FPMT
- Regelmatig cursussen volgen in Groningen, Amsterdam en/of Emst
- Het Maitreya Instituut een warm hart toedragen en in de gelegenheid zijn om substantieel bij te dragen aan de continuïteit van het instituut

N.B. Voor deelname aan de Basic Program-cursussen in Emst en/of Amsterdam is het lidmaatschap vereist. Alle overige cursussen en activiteiten kunnen worden gevolgd zonder lid te zijn.

De voordelen van het lidmaatschap

Alle leden van het Maitreya Instituut genieten de volgende voordelen:

- Gratis toezending van Maitreya Nieuws (= periodieke e-mailnieuwsbrief)
- Gratis toezending van Maitreya Magazine, 4 x per jaar
- Gratis toezending van Mandala Magazine, 6 x per jaar
- Periodieke informatie over de nieuwste uitgaven van de Maitreya Uitgeverij
- Gratis gebruik van de Maitreya-bibliotheken in Amsterdam en Emst
- Uitnodigingen voor speciale ledenbijeenkomsten, zoals

de jaarlijkse ledenpoedja en de Algemene Ledenvergaderingen (2 x per jaar)
- Toewijdingen aan een lang en succesvol leven in alle poedja's in Amsterdam, Emst en Groningen.
- Bij het overlijden van leden zullen gebeden worden gedaan door Z.H. de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpochee

Voor de Dharmabeschermer en de Djindak gelden additionele voordelen:

Additionele voordelen voor de Dharmabeschermer:
- 10% korting op de meeste cursussen in Emst (uitzonderingen zijn bijvoorbeeld de Zomer Lam Rim en de lange cursus van Andy Weber)
- 10% korting op alle cursussen in Amsterdam en Groningen
- Additionele voordelen voor de Djindak:
- 10% korting op alle cursussen in Amsterdam, Emst en Groningen
- 10% korting op de boeken van de Maitreya Uitgeverij in de winkels van het Maitreya Instituut in Amsterdam en Emst (dus niet op alle boeken in de winkels, maar alleen op de boeken van de eigen uitgeverij)
- Een speciale attentie bij de komst van een hoge (gast)leraar

Korting voor familieleden/partners op hetzelfde adres:

- Familie/partner-leden op hetzelfde adres krijgen e 40,- korting op het lidmaatschap, ongeacht de lidmaatschapsvorm. Uitgangspunt hierbij is dat u één Maitreya Magazine en één Mandala Magazine per adres ontvangt.

De jaardonatie

Wilt u uw lidmaatschap graag combineren met een jaardonatie aan één of meer van de fondsen van het Maitreya Instituut of de FPMT? Dat kan! Deze donatie is niet financieel of moreel verplicht, maar u draagt wel bij aan het geluk van vele levende wezens en creëert hiermee veel positieve energie!

Fondsen Maitreya Instituut

- *Het Maitreya Geshefonds:* fonds voor verblijf en onderhoud van de vaste leraar/leraren van het Maitreya Instituut
- *Het Maitreya Sanghafonds:* fonds voor alle sangha-leden die zich inzetten voor het Maitreya Instituut
- *Het Maitreya Lotusfonds:* fonds voor de bouw van een nieuwe lotus op de Veluwe, een nieuw centrum in Emst met moderne verblijfsmogelijkheden
- *Het Maitreya Studiefonds voor minder draagkrachtige studenten:* fonds voor het toegankelijk houden van de Dharmalessen voor iedereen
- *Lang Leven Poedja's:* voor Z.H. de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpochee

FPMT-fondsen

- *Het Maitreya Project,* fonds voor de bouw van een 152 meter hoog Maitreyabeeld in Kushinagar (India), een monument van liefdevolle vriendelijkheid en vrede. (Zie: www.maitreyaproject.org)
- *Een ander FPMT-fonds.* Zie www.fpmt.org (Projects & Events) voor de complete lijst van FPMT-fondsen

DHARMA OP HET INTERNET

Roy Harvey van het FPMT International Office schrijft dat er nieuwe stukken te besluisteren zijn op de FPMT radio: Ga naar www.fpmt.org en klik op Media/FPMT Radio.

Daar vindt u:
- His Holiness the Dalai Lama in Miami: The Instructions on the Garland of Views. Recorded Live at the Office Depot Center (Public Talk) and the University of Miami English Translation by Geshe Thupten Jinpa, September 19-21, 2004.
- Ven. Kirti Tsenshab Rinpochee, Uttaratantra teachings. De lessen van 2003 en 2004 in Land of Medicine Buddha zijn nu online.

Er zijn ook andere lezingen beschikbaar van:
- Lama Zopa Rinpochee
- Lama Thubten Yeshe

OPBRENGST KERAMIEK

In augustus 2004 begon ik met het maken van keramiek om geld te verdienen voor de nieuwbouw van het Maitreya Instituut in Emst. In februari 2005 was er voor iets meer dan €1060,- verkocht aan schaaltjes en windgongetjes. Ik had daar nooit op gerekend! Dit project is dank zij de kooplust van de leden en bezoekers van het MI geslaagd.

Ondertussen wil ik gaan stoppen met het maken van windgongetjes omdat de markt daarvoor wel verzadigd zal zijn (bestellen blijft altijd mogelijk, zie het emailadres onder dit stukje!). Mogelijk komt er in het najaar weer een nieuw idee om ons steentje aan het nieuwe centrum bij te dragen. Bedankt allemaal.

Rimke Rohaan
herohaan@tref.nl

EXTRA KINDERWEEKEND

In juni organiseren we in het Maitreya Instituut, gelegen in het bos op de Veluwe, een kinderweekend voor kinderen van groep 3 t/m groep 8. We zullen door allerlei uitdagende en verrassende spelletjes/activiteiten, aan de slag gaan rondom het thema "voelen".
Voor de kinderen: Wat voel jij met je handen? Wat voel jij met je ogen? Maar ook: wat voel je met je neus, je tong en je oren? En wat denk je daar dan vaak meteen bij? Wat voel je als je blij bent?
We willen in dit kinderweekend als eerste proberen jullie een beetje thuis te laten voelen, om daarna een impuls te geven aan jullie eigen ontdekkingsreis die leven is. We gaan daarbij uit van de vragen die bij jullie boven komen. Misschien kunnen we samen wel een stapje maken je eigen antwoorden te zoeken of te maken. Wij zijn benieuwd naar jullie verhalen.
Dus kids, ... jullie zijn van harte welkom. Voor de ouders/verzorgers: Voor meer informatie verwijzen we U naar het programmaoverzicht van Emst. Het is zowel mogelijk dat U als ouder/verzorger meekomt, uw kind mag ook "zelfstandig" aanwezig zijn. Wij zorgen voor goede opvang, begeleiding.
Mocht U, of uw kind, vragen hebben, schroom dan niet ze te stellen, er kan altijd teruggebeld worden door de organisatie.

Aanvang:	**Zaterdag 4 juni om 10.00 uur.**
Einde:	**Zondag 5 juni om 16.00 uur.**
Kosten:	**€ 29,-**

DINSDAGAVONDEN MET VEN. MICHAEL EN KOOSJE VAN DER KOLK

Vanaf 1 februari 2005
Van 19.00 – 21.30 uur
Meditatie en introductie van het doel van het leven vanuit boeddhistisch perspectief
De dinsdagavonden in MI Emst bieden een programma waarin onder leiding van Koosje van der Kolk in het Nederlands meditaties worden geleid van 19.00 - 19.45 uur. Direct hierop aansluitend introduceert Ven. Michael de verschillende aspecten van het doel van het leven vanuit boeddhistisch perspectief. Ven. Michael spreekt Engels. Zijn lezing duurt van 20.00 - 21.00 uur. Vervolgens is er gelegenheid voor vragen en antwoorden onder het genot van een kopje thee tot 21.30 uur.
Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden. Lezing en meditatie zullen elkaar inspireren. De meditaties vinden al plaats elke dinsdag vanaf dinsdag 11 januari 2005.
De lezingen beginnen op 1 februari 2005.
Beide onderdelen zijn ook afzonderlijk te volgen.

Kosten: vrijwillige bijdrage
Plaats: Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 (Laarstraat 27), 8166 HA Emst
Tel 0578 - 661450

ZIE VOOR DE ACTUELE KOSTEN VAN CURSUSSEN ONZE INTERNETSITE: WWW.MAITREYA.NL

U KUNT DE KOSTEN VAN CURSUSSEN OOK TELEFONISCH OPVRAGEN.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
april, mei, juni 2005

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Susanne Bulten

MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:
Eerwaarde Michael
Paula de Wijs
Katelijne Hooymaijers
Susanne Bulten
IJke Krol
Nico Knol

FOTO'S VAN:
Jan Paul Kool
Tom Uhl
Koosje van der Kolk

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert
Susanne Bulten

VORMGEVING
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

DRUK
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer. Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Annelies van der Heijden
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Annette van Citters

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner, director M.I. Emst
Jacoba Postma, ledenvertegenwoordiger
Fokje Westerling, PR en communicatie

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de stijgende kosten hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

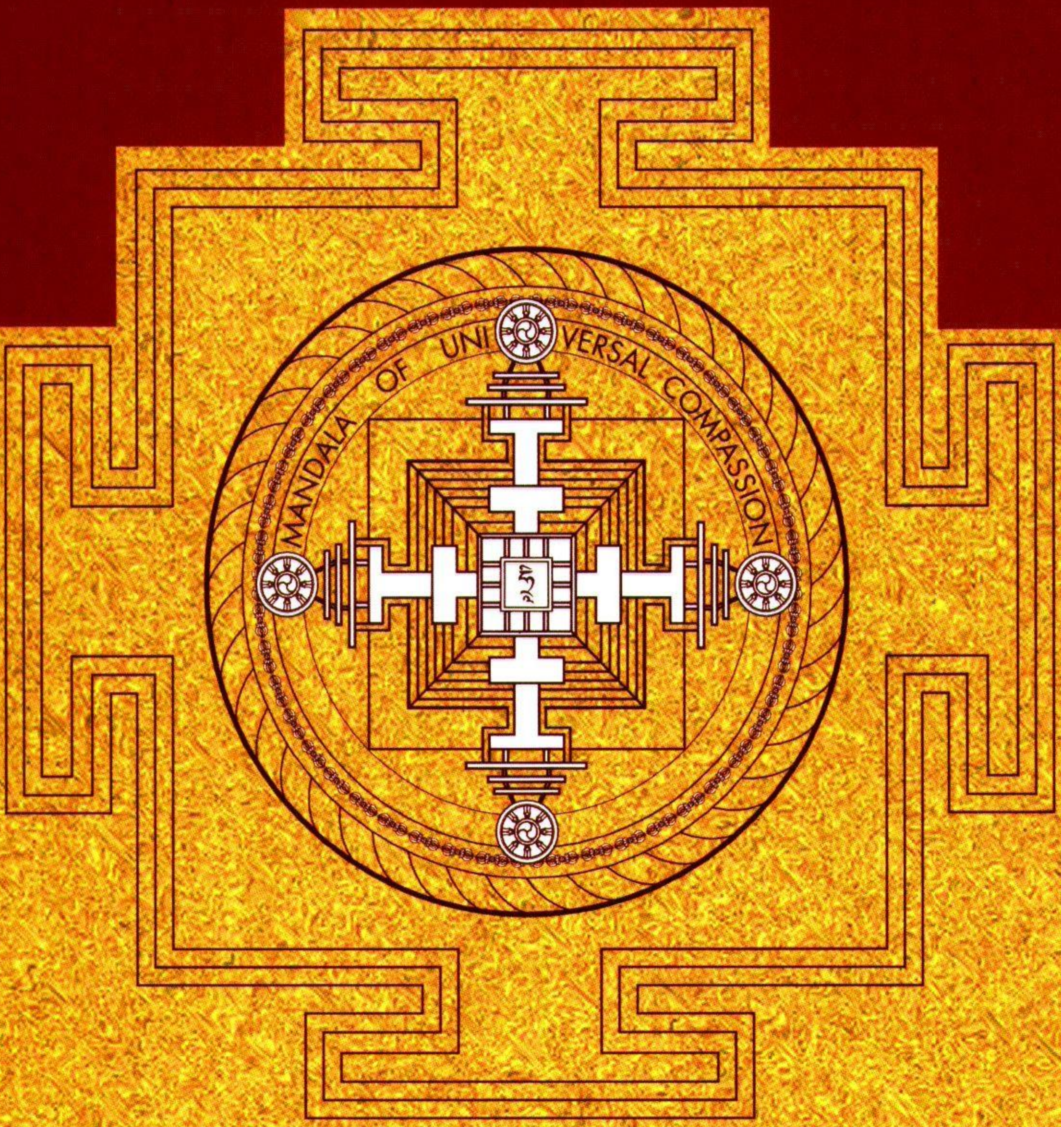
BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bijvoorbeeld: Geshe Actie, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
Bestellingen per e-mail:
maitreyabusiness@planet.nl

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION